







🌶️🍊🪵#मसाले 🪵🍊🌶️

मिलावट के जहर से बचे. बाजार से पैकेट बंद पीसे मसाले न खरीदें. घर में बनाएं खड़े मसालों से सब्जियों और ग्रेवी का स्वाद बढ़ा देने वाला किचन किंग मसाला. 🌶️

सामग्री :–

६ बड़ी इलायची

१२ छोटी हरी इलायची

१ चम्मच जीरा

१ चम्मच सोंठ पाउडर

२ बड़े चम्मच काली मिर्च

२ बड़े चम्मच मेथी

२ चम्मच सौंफ

१/२ छोटा चम्मच जायफल

दालचीनी का १ टुकड़ा

२ जावित्री

१२ लौंग

२ स्टार ऐनीज़

२ बड़े चम्मच जीरा

४ चम्मच धनिया

८–१० कश्मीरी मिर्ची

२ बड़े चम्मच उड़द दाल

२ बड़े चम्मच चना दाल

२ बड़े चम्मच राई (पीली)

२ तेज पत्ते

२ बड़े चम्मच कसूरी मेथी

१/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच काला नमक

१ चम्मच नमक

१ चम्मच अमचूर पाउडर

विधि – नमक और हल्दी को छोड़कर सभी सूखे मसालों को पैन में ५–६ मिनिट तक भून लीजिए. धीमी आंच पर भूनिये. मिक्सर में बारीक पीस लीजिये. आखिर में हल्दी और नमक डालकर पीसे. एक एयर टाइट जार में स्टोर करें। हर तरह की ग्रेवी और सब्जियों को जायकेदार बनाने के लिए किचन किंग मसाला का इस्तेमाल करें.

🫒आयरन और विटामिन सी से भरपूर सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाएं ताकत दे होममेड आवला च्यवनप्राश बनाने की रेसिपी| 🫒

सामग्री :–

१ किलो आवला

५०० ग्राम गुड़

१०० ग्राम खजूर

दो बड़ा चम्मच देसी घी

८ से १० तुलसी पत्ता

दो टुकड़ा दालचीनी

२ दो चम्मच सौंफ

२ दो चम्मच जीरा

१ एक चम्मच काली मिर्च

३–४ तीन से चार तेज पत्ता

५ लौन्ग

५–६ पिपली

५–६ इलायची

२ दो चम्मच सोंठ पाउडर

२–३ दो से तीन चम्मच शहद

होममेड च्वयनप्राश बनाने की विधि।

१ ▪ आंवला को धोकर प्रेशर कुकर में डालें आधा कप पानी डालकर २–३ दो से तीन सीटी आने तक उबाल लें।

२ ▪ उबालने के बाद ठंडा करके आवले से बीज निकाल कर अलग कर ले अब आवले के गूदे को मिक्सी के जार में डालकर पीसकर पेस्ट बना लें।

३ ▪ आप सभी खड़े मसाले लौंग, इलायची, सौंफ, जीरा, पिपली, दालचीनी, काली मिर्च, तेजपत्ता को धीमी आंच पर हल्का सेक ले ठंडा करके मसाले को दरदरा रहा पीस लें।

४ ▪ खजूर के बीज निकालकर अलग कर लें अब एक जार में खजूर का गुदा डालें साथ में तुलसी के पत्ते और थोड़ा सा पानी डालकर पीसकर इसका भी पेस्ट बना ले।

५ ▪ कढ़ाई में घी गर्म करें अब आवले के पेस्ट को डालकर धीमी आंच पर ७ से ८ मिनट पकाएं ।

६ ▪ आप पिसे हुए खजूर का पेस्ट, गुड़ और साथ में पिसे हुए पाउडर मसाले डालें। आप सभी चीजों को मिलने और गुड़ को घुलने तक धीमी आंच पर ७–८ ७ से ८ मिनट पकाना है।

७ ▪ आखिर में सोंठ पाउडर और शहद डालकर अच्छी तरह मिला ले च्यवनप्राश बनकर तैयार है ठंडा होने के बाद इसे किसी और टाइट जार में स्टोर करें और महीने भर खाएं।

☕ ऐसा चाय मसाला जो आपको सर्दी, खांसी, जुकाम से बचाएं। चाय का स्वाद और सुगंध बढ़ाने के लिए यहां एक सरल और स्वादिष्ट चाय मसाला रेसिपी दी गई है : ☕

सामग्री :–

हरी इलायची – १०–१२

लौंग – ८–१०

काली मिर्च – १ चम्मच

दालचीनी – १ (२ इंच का टुकड़ा)

सूखा अदरक पाउडर (सौंठ) – १ बड़ा चम्मच (या १ इंच सूखा अदरक का टुकड़ा)

सौंफ – १ चम्मच

जायफल – १/४ छोटी चम्मच (कद्दूकस किया हुआ)

निर्देश :–

१. सूखा भून लें :– एक पैन में हरी इलायची, लौंग, काली मिर्च, दालचीनी और सौंफ को धीमी आंच पर २–३ मिनट तक खुशबू आने तक सूखा भून लें। सावधान रहें कि वे जलें नहीं।

२. ठंडा करें :– भुने मसालों को पूरी तरह ठंडा होने दें.

३. पीस लें :– भुने मसालों को ग्राइंडर में डालें. सूखा अदरक पाउडर (या सूखा अदरक का टुकड़ा) और कसा हुआ जायफल डालें। सभी चीजों को बारीक पीसकर पाउडर बना लीजिए.

४. स्टोर करें :– चाय मसाला को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें। इसे ठंडी, सूखी जगह पर रखें। यह २–३ महीने तक ताज़ा रहता है।

उपयोग :–

स्वादिष्ट और मसालेदार चाय के लिए २ कप उबलती चाय में १/४ से १/२ चम्मच यह चाय मसाला मिलाएं। अपनी स्वाद वरीयता के आधार पर मात्रा समायोजित करें।

इस घरेलू चाय मसाले के साथ गर्म सुगंधित चाय का आनंद लें और सर्दी, खांसी, जुकाम से बचे।

#चाय #मसाला #सर्दी #जुकाम #tea #पाउडर #अदरक

🌶️🥭🪵मिलावट के जहर से बचना चाहते हैं तो घर में बने शुद्ध और खुशबूदार मसालों का उपयोग कीजिए... खड़े मसालों से घर में बनाईये गरम मसाला जो सब्जियों और ग्रेवी के स्वाद को सौ गुना बढ़ा दे 🌿🪵🥭🌶️

गरम मसाला सामग्री

धनिया साबुत ४० ग्राम (५ टेबल स्पून)

जीरा २० ग्राम (३ टेबल स्पून)

काली मिर्च – २५ ग्राम (४ टेबल स्पून)

बड़ी इलायची – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

शाही जीरा – २० ग्राम (३ टेबल स्पून)

दालचीनी – १० ग्राम या ८–१० ८ से १० टुकड़े (१ इंच)

पत्थर फूल – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

तेजपत्ते – ५–६

जायफल – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

जावित्री – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

लौंग – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

छोटी इलायची – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

पिपली – ४–५ स्टिक

चक्र फूल – १ या २

गरम मसाला बनाने की विधि

🌸 एक नॉन स्टिक पैन या कढ़ाई में धनिया के बीज को धीमी आंच पर खुशबूदार होने तक भूनें और किसी प्लेट में ठंडा होने के लिए रख दें|

🌸 अब वापस उसी बर्तन में जीरा, शाही जीरा, काली मिर्च, को धीमी आंच पर हल्का भूने और ठंडा होने के लिए दूसरे प्लेट में रख दें।

🌸 अब बाकी के बचे सभी खड़े मसालों को कढ़ाई में डालकर मध्यम आंच पर हल्का गरम कर लेंगे.. और ठंडा होने के लिए रख देंगे|

🌸 ध्यान रखें कि मसाले जले नहीं, उनमें से खुशबू आने लगे तो सभी को निकाल लेंगे और ठंडा करके मिक्सर जार में डालें और मोटा (दरदरा) पीसकर तैयार करेंगे| मसालों को एयरटाइट कंटेनर में रख दें।

आपका गरम मसाला पाउडर बनकर तैयार है। किसी सब्जी को पकाते समय आखिरी में गरम मसाला देकर एक मिनट पका लें। स्वाद बढ़ जाएगा|

🌶️गोलगप्पे का मीठा और तीखा पानी बनाने के लिए दो अलग–अलग फ्लेवर तैयार किए जाते हैं: 🌶️

मीठा पानी–तीखा पानी

१. मीठा पानी (इमली–गुड़ का पानी)

सामग्री :–

इमली का गूदा – २–३ टेबलस्पून (भीगी और छानी हुई इमली)

गुड़ – १/२ कप (कद्दूकस किया हुआ)

काला नमक – १/२ टीस्पून

भुना हुआ जीरा पाउडर – १/२ टीस्पून

सादा नमक, chaat masala

काली मिर्च पाउडर – १/४ टीस्पून

पानी – ३ कप

विधि :–

इमली और गुड़ को मिलाकर हल्का सा उबाल लें, ताकि गुड़ अच्छी तरह घुल जाए। इस मिश्रण को छान लें और ठंडा करें।

इसमें काला नमक, भुना जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, और नमक डालें। ३ कप ठंडा पानी डालकर मिलाएं।

स्वाद को संतुलित करें और इसे ठंडा करके सर्व करें।

---

२. तीखा पानी (पुदीना–धनिया का मसालेदार पानी)

सामग्री :–

पुदीना पत्ते – १ कप

धनिया पत्ते – १/२ कप

हरी मिर्च – २–३ (स्वाद अनुसार)

अदरक का टुकड़ा – १ इंच

काला नमक – १ टीस्पून

भुना हुआ जीरा पाउडर – १ टीस्पून

सादा नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

नींबू का रस – २ टेबलस्पून

इमली का गूदा – १ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

पानी – ४ कप

विधि :–

पुदीना, धनिया, हरी मिर्च, अदरक और इमली को मिक्सर में थोड़े से पानी के साथ पीस लें। इस पेस्ट को छानकर अलग कर लें।

इसमें काला नमक, भुना जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, और नमक डालें। नींबू का रस और ४ कप ठंडा पानी मिलाएं।

इसे फ्रिज में ठंडा करें और स्वादानुसार मसाले एडजस्ट करें।

सर्व करने का तरीका :–

मीठे और तीखे पानी को अलग–अलग कटोरियों में डालें।

गोलगप्पे में भरकर तुरंत खाएं।

🍃 पालक सूप 🍃

२५० ग्राम पालक

२ चम्मच आटा

१ चम्मच बटर

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१ टुकड़ा अदरक

६–७ कली लहसुन

२ चम्मच फ्रेश क्रीम

२ हरी मिर्च

१ गड्डी धनिया पत्ती

१ चम्मच नींबू का रस

१ चम्मच कुटी हुई आदरक और लहसुन

आवश्यकतानुसार जायफल पाउडर

१ चम्मच शहद

आवश्यकतानुसार दूध

स्वादानुसार नमक

Method :–

सबसे पहले पालक को धो कर उबाल लीजिये फिर ठंडे पानी में डाल दीजिये जिससे पालक का रंग ग्रीन बना रहे|

अब पैन में बटर डाल के गर्म कीजिये फिर कुटी हुई अदरक और लहसुन को डाल कर भून कीजिये फिर इसमें पालक को डाल कर मिक्स कीजिये और नमक और काली मिर्च पाउडर डाल के मिक्स कीजिये|

अब मिक्सर जार में सौटे किया हुआ पालक छोटा टुकड़ा अदरक ५–६ कलियाँ लेहसून हरी मिर्च और धनिया पत्ती डाल कर बारीक़ पीस लीजिये|

अब एक पैन में बटर गरम करे और उसमे २ चमच आटा डाल कर उसे भून कर उसमें थोड़ा सा दूध दाल कर पका लीजिए अब इसमें उबाल आने के बाद काली मिर्च जायफल और एक चमच शहद डाल कर मिक्स कीजिये अब इसमें पालक का ग्राइंड किया हुआ पेस्ट डाले और अच्छे से मिक्स कीजिये|

अब इसमें नींबू का रस डाल कर मिक्स कीजिये फिर इसमें फ्रेश क्रीम डाल कर मिक्स करके एक उबाल आने तक पकाये|

🥔आलू भूना मसाला 🥔

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ टमाटर

१ हरी मिर्च

१ टी स्पून अदरक लहसुन का पेस्ट

२ टेबल स्पून तेल

१/४ टी स्पून हींग

१/२ टी स्पून जीरा

१/४ टी स्पून राई

१/२ कप दही

१/२ टी स्पून नमक

१/२ टी स्पून लाल मिर्च पाउडर

१/४ टी स्पून हल्दी पाउडर

१ टी स्पून धनिया पाउडर

१/४ टी स्पून गर्म मसाला पाउडर

१ टेबल स्पून कटा हुआ हरा धनिया

१ टेबल स्पून कसूरी मेथी

३ उबले आलू

१ शिमला मिर्च

१ टेबल स्पून तेल

१ टेबल स्पून बटर

१ कटा प्याज

१/४ टी स्पून नमक

विधी :–

एक पैन मे तेल गर्म करे। इसमे हींग, जीरा, राई तडका ले। कटा हुआ प्याज़ डालकर भून ले।

टमाटर की प्यूरी तैयार कर ले। जब प्याज़ भून जाए तब टमाटर की प्यूरी डालकर मिक्स कर दे।

दही को फेंट ले और इसमे हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर गर्म मसाला डालकर मिक्स कर ले।

जब टमाटर, प्याज भून जाए तब इसमे मसला मिला हुआ दही डालकर चलाते रहे। नमक भी मिलाए।

एक दूसरे पैन मे तेल गर्म करे। साथ मे बटर भी मिला दे। इसमे प्याज़ और शिमला मिर्च डालकर भून ले। आलू को काट ले।

अब ग्रेवी वाले पैन मे मसाला जब तेल छोडने लगे तब कटा हुआ धनिया और कसूरी मेथी मिला कर मिक्स कर दे। और गैस बन्द कर दे।

जब प्याज़ और शिमला मिर्च भून जाए तब कटा हुआ आलू डालकर भून ले। साथ मे नमक भी मिला दे।

अब इसमे ग्रेवी डाल कर मिक्स कर दे। आवश्यकतानुसार पानी मिलाए।

इसको कवर कर दे। जिससे सभी मसाले आपस मे अच्छी तरह मिक्स हो जाए। १० मिनट बाद कवर हटा दे।

आलू भूना मसाला तैयार है। इसमे कटा हुआ हरा धनिए डालकर सर्व करे। उसको रोटी, परांठे आदि के साथ सर्व कर सकते है।

🥕🌶️गाजर मूली हरि मिर्च का अचार 🌶️🥕

आवश्यक सामग्री – Ingredients for Gaazar Muli Pickle

* मूली – ५०० ग्राम (छिली हुई)

* गाजर – २५० ग्राम (छिली हुई)

* अदरक – ५० ग्राम (छिली हुई)

* हरी मिर्च – ५० ग्राम

* नमक – २ छोटी चम्मच

* सरसों का तेल – १/२ कप

* लाल मिर्च पाउडर – १ छोटी चम्मच

* हल्दी पाडर – १ छोटी चम्मच

* नमक – २ छोटी चम्मच

* काली मिर्च – १/२ छोटी चम्मच (दरदरी कुटी हुई)

* अजवायन – १/२ छोटी चम्मच

* सरसों पाउडर – ६ छोटी चम्मच (दरदरी कुटी हुई)

* हींग – २ पिंच

* सिरका – २ टेबल स्पून

विधि – How to make Mooli Gajar ka mix Achaar

मूली, गाजर, अदरक को अच्छे से धोकर पानी सूखने तक अच्छे से सुखा लीजिए. हरी मिर्च के डंठल हटाकर इसे अच्छे से धोकर पानी सूखने तक सुखाकर ले लीजिए.

मूली को २-२ इंच के टुकड़ों में काट लीजिए और इन टुकडों को लम्बाई में पतले काट लीजिए. गाजर को भी इसी तरह से काटकर तैयार कर लीजिए और प्याले में निकाल लीजिए. अदरक को लम्बाई में पतला पतला काटकर और छोटा-छोटा २ या ३ भाग करते हुए काट लीजिए और प्याले में निकाल लीजिए. हरी मिर्च को लम्बाई में दो भाग करते हुए काट लीजिए और इसे भी प्याले में निकाल लीजिए.

इन सब में २ छोटे चम्मच नमक डालकर अच्छे से मिक्स कर दीजिए. सभी चीजों के अच्छे से मिक्स हो जाने पर इन्हें कंटेनर में भर दीजिए और कंटेनर को बंद कर के २४ घंटे के लिए रख दीजिए. १०-१२ घंटे के बाद कंटेनर को एक बार अच्छे से हिला दीजिए ताकि कंटेनर में रखी सामग्री अच्छे से मिक्स हो जाए.

२४ घंटे बाद कंटेनर के अंदर मूली गाजर का जो जूस नीचे जमा हो गया है उसे अलग करेंगे इसके लिए किसी प्याले के ऊपर छलनी रखकर इस पर कंटेनर में रखी मूली गाजर डाल दीजिए ऐसा करने से सारा जूस नीचे प्याले में निकल जाएगा. १० मिनिट के लिए मूली गाजर को छलनी में ही रखे रहने दीजिए ताकि सारा जूस इसमें से निकल कर प्याले में आ जाए.

१० मिनिट बाद मूली, गाजर, अदरक, मिर्च को किसी ट्रे पर डालकर अच्छे से फैला दीजिए और धूप में रख दीजिए ताकि बचा हुआ जूस भी सूख जाए. अगर धूप नहीं है तो आप इसे १ घंटे के लिए पंखे की हवा के नीचे रखकर सुखा लीजिए.

मूली गाजर सूखकर तैयार हैं, मूली–गाजर को प्याले में निकाल लीजिए. इसमें २ छोटे चम्मच नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, अजवायन और दरदरा कुटा सरसों पाउडर डाल दीजिए.

पैन में सरसों का तेल डालकर इतना अच्छे से गरम कर लीजिए कि तेल में से धुआं उठता दिखाई दे. तेल गरम होने के बंद गैस बंद कर दीजिए और तेल को थोड़ा ठंडा होने दीजिए. तेल के हल्का ठंडा होने पर इसमें हींग डालकर मिक्स कर दीजिए और इस तेल को अचार के ऊपर डालकर अच्छे से मिला लीजिए. सारे मसाले अच्छे से मिल जाने के बाद इसमें २ टेबल स्पून सिरका डालकर मिला दीजिए.

मूली गाजर का स्वादिष्ट अचार बनकर तैयार है. इस अचार का सेवन अभी भी किया जा सकता हैं, पर अचार का असली स्वाद ३ दिन के बाद ही मिलेगा, जब मूली–गाजर–अदरक और हरी मिर्च मसाले को अच्छे से सोख लेंगे. अचार को किसी भी कन्टेनर में भरकर रख दीजिए और २ से ३ दिन तक सूखे साफ चम्मच से अचार को ऊपर नीचे करते रहिए. यह अचार पूरे ३ से ४ महीनों तक रखकर खाया जा सकता है. जब भी आपको खाने के साथ अचार का मन हो तो कन्टेनर से अचार निकालिए और मज़े से खाइए.

सुझाव

* अगर गाजर के अंदर का पीला भाग सख्त हो और आपको पसंद न हो तो आप उसे हटा सकते हैं.

* तेल को बिना गरम किए भी उपयोग में ला सकते हैं. लेकिन अगर आप तेल का तीखापन पसंद नहीं करते हैं तो आप इसे गरम करके उपयोग में ला सकते हैं.

* सिरका डालने से अचार का स्वाद बढ़ता है और अचार की शैल्फ लाइफ भी बढ़ जाती है.

* जिस बर्तन में अचार बना रहे हो वह अच्छे से साफ और सूखा होना चाहिए.

🥔मसालेदार आलू की सूखी सब्जी: 🥔

सामग्री :–

आलू : ४–५ मध्यम आकार के (उबले और छीले हुए)

तेल : २–३ टेबलस्पून (सरसों का तेल)

राई : १/२ चम्मच

जीरा : १/२ चम्मच

हींग : चुटकीभर

हल्दी पाउडर : १/२ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर : १/२ चम्मच (स्वादानुसार)

धनिया पाउडर : १ चम्मच

गरम मसाला : १/२ चम्मच

अमचूर पाउडर : १/२ चम्मच

हरी मिर्च : १–२ (बारीक कटी हुई)

अदरक : १ चम्मच (कद्दूकस किया हुआ)

करी पत्ता : ८–१० पत्ते

हरा धनिया : २ टेबलस्पून (बारीक कटा हुआ)

नमक : स्वादानुसार

विधि :–

उबले हुए आलुओं को मोटे टुकड़ों में काट लें।

कड़ाही में तेल गर्म करें। इसमें राई डालें, जब यह चटकने लगे तो जीरा और हींग डालें। करी पत्ता और कटी हुई हरी मिर्च डालकर कुछ सेकंड भूनें। इसमें अदरक डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें।

हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर डालें और धीमी आंच पर मसाले भूनें। कटे हुए आलू डालें और अच्छी तरह से मसाले में मिला लें। नमक डालकर धीमी आंच पर ५–७ मिनट तक भूनें ताकि आलू पर मसाले अच्छी तरह से चिपक जाएं। गरम मसाला और अमचूर पाउडर डालें।

इसे अच्छे से मिलाएं और २–३ मिनट और पकाएं।

तैयार सब्जी को ताजे कटे हुए हरे धनिये से गार्निश करें।

मसालेदार आलू की सूखी सब्जी को परांठा, रोटी या पूरी के साथ गरमा–गरम परोसें। यह दही या अचार के साथ भी बहुत स्वादिष्ट लगती है।

🍞 मुंबई की प्रसिद्ध पाव भाजी बनाने की आसान रेसिपी 🍞

सामग्री :–

भाजी के लिए -

👉 आलू – ६ मध्यम आकार (उबले और मैश किए हुए)

👉 फूलगोभी – १ कप (बारीक कटी हुई)

👉 मटर – १ कप (उबले हुए)

👉 गाजर – २ (कद्दूकस किए हुए)

👉 शिमला मिर्च – २ (बारीक कटी हुई)

👉 टमाटर – ६–८ (बारीक कटे हुए)

👉 प्याज – ४ (बारीक कटे हुए)

👉 अदरक–लहसुन पेस्ट – २ बड़े चम्मच

👉 पाव भाजी मसाला – ४ बड़े चम्मच

👉 हल्दी पाउडर – १ चम्मच

👉 लाल मिर्च पाउडर – २ चम्मच (स्वादानुसार)

👉 नमक – स्वादानुसार

👉 मक्खन – १०० ग्राम

👉 धनिया पत्ती – सजाने के लिए (कटी हुई)

👉 नींबू – २ (सर्व करने के लिए)

👉 तेल – २ बड़े चम्मच

👉 पानी – आवश्यकतानुसार

पाव के लिए –

👉 पाव (बन) – २०

👉 मक्खन – तलने के लिए (पाव के लिए)

बनाने की विधि –

👉 सब्जियों को तैयार करना – सबसे पहले आलू को उबालकर मैश कर लें फूलगोभी, गाजर और मटर को हल्का उबाल लें और इसे मैश करें शिमला मिर्च को बारीक काट लें।

👉 भाजी बनाना – एक बड़े कढ़ाई में तेल गरम करें। इसमें ५० ग्राम मक्खन डालें प्याज को सुनहरा होने तक भूनें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और इसे १–२ मिनट तक भूनें कटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और पाव भाजी मसाला डालें। इसे अच्छी तरह से मिलाकर मसाले को तेल छोड़ने तक भूनें अब इसमें मैश की हुई सब्जियां (आलू, फूलगोभी, मटर, गाजर) डालें। इसे अच्छे से मिलाएं और हल्का मैश करें आवश्यकतानुसार पानी डालें और धीमी आंच पर १०–१५ मिनट तक पकाएं। बीच–बीच में मिश्रण को मैश करते रहें।

नमक डालकर मिलाएं और अंत में थोड़ा मक्खन डालकर भाजी को अच्छे से मिक्स करें धनिया पत्ती से सजाएं।

👉 पाव तैयार करना – तवा गरम करें और उस पर थोड़ा मक्खन डालें पाव को बीच से काटें और मक्खन में हल्का भूनें जब तक कि वह सुनहरा और क्रिस्पी न हो जाए।

👉 सर्व करना – भाजी को एक बड़े बर्तन में निकालें, ऊपर से मक्खन डालें और नींबू के टुकड़े और कटी धनिया पत्ती से सजाएं गर्म पाव के साथ सर्व करें यह १० लोगों के लिए स्वादिष्ट पाव भाजी तैयार है। आनंद लें!

🌽 मका (कॉर्न) चाट: 🌽

सामग्री :–

स्वीट कॉर्न (उबला हुआ) – २ कप

प्याज (बारीक कटा हुआ) – १

टमाटर (बारीक कटा हुआ) – १

हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – १

धनिया पत्ता (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

नींबू का रस – १ टेबलस्पून

चाट मसाला – १ टीस्पून

भुना जीरा पाउडर – १/२ टीस्पून

लाल मिर्च पाउडर – १/४ टीस्पून (वैकल्पिक)

नमक – स्वादानुसार

बटर (वैकल्पिक) – १ टीस्पून

विधि :–

उबले हुए स्वीट कॉर्न को एक बड़े कटोरे में डालें। अगर आप फ्रोजन कॉर्न का उपयोग कर रहे हैं, तो उसे पहले उबाल लें। कटे हुए प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, और धनिया पत्ता डालें। चाट मसाला, भुना जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। ऊपर से नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। एक पैन में १ टीस्पून बटर गरम करें और उसमें उबले हुए कॉर्न को हल्का भूनें। इससे चाट में और स्वाद बढ़ जाएगा। कॉर्न चाट को गरमागरम परोसें।

🥖वेज रोल बनाने की सामग्री: 🥖

१/४ कप गेंहू का आटा

१ उबला हुआ आलू

१ कप मिक्स सब्जी (शिमला मिर्च, मटर, गाजर, टमाटर)

१/२ टीस्पून जीरा

१/२ टीस्पून राई

१ प्याज कटी हुई

३/४ टीस्पून अदरक–लहसुन पेस्ट

१/२ टीस्पून धनिया पाउडर

१/४ टीस्पून काली मिर्च पाउडर

१/२ टीस्पून गरम मसाला

१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

घी जरूरत के अनुसार

वेज रोल बनाने की विधि :–

– वेज रोल बनाने के लिए सबसे पहले सारी सब्जियों को काट लें.

–-अब एक बर्तन में आटा, १ चम्मच तेल, नमक और थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर आटा गूंद लें और २५ मिनट के लिए अलग रख दें.

– तय समय बाद आटे को एक बार फिर से गूंद लें और इसकी लोई तोड़कर रोटी जितना बेल लें.

– मीडियम आंच पर तवे पर घी डालकर गर्म करें.

– अब रोटी को दोनों तरफ से हल्के ब्राउन स्पॉट आने तक सेंक लें.

– दूसरी तरफ पैन में घी डालें और राई, जीरा डालकर तड़काएं.

– इसमें प्याज डालकर हल्का भून लें.

– फिर अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर थोड़ी देर भून लें.

– इसमें सारी सब्जियां डालकर १–२ मिनट तक पका लें और उबला हुआ आलू डालकर अच्छी तरह से मिक्स कर फिलिंग तैयार कर लें.

– तैयार फिलिंग में काली मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला और नमक डालकर मिक्स करें.

– अब एक प्लेट पर रोटी रखें. इसपर चटनी या सॉस लगा लें और फिलिंग को एक साइड फैला दें.

– अब रोटी को रोल कर दें. इसी तरह से सारे रोल तैयार कर लें.

– तैयार वेज रोल को सॉस के साथ सर्व करें.

🫒आंवला जूस रेसिपी 🫒

४–५ ताजा आंवला

१ कप पानी

१–२ चम्मच शहद

एक चुटकी काला नमक

आंवला जूस बनाने का तरीका

१. आंवले को अच्छी तरह धोकर छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. कटे हुए आंवले के टुकड़ों से बीज निकाल लें।

३. एक ब्लेंडर में कटे हुए आंवले के टुकड़े और पानी डालें।

४. मिश्रण को तब तक फेंटें जब तक यह चिकना न हो जाए।

५. किसी भी गूदे या बीज को हटाने के लिए मिश्रण को महीन जाली वाली छलनी या जालीदार कपड़े से छान लें।

६. छाने हुए जूस में चाहें तो शहद और काला नमक मिला लें|

७. अच्छी तरह से हिलाएं और आंवले के रस को तुरंत परोसें।

नोट : आप अपनी पसंद के अनुसार शहद और काले नमक की मात्रा कम या ज्यादा कर सकते हैं। आंवले के रस का स्वाद बढ़ाने के लिए आप अन्य सामग्री जैसे अदरक, पुदीने के पत्ते, या नींबू का रस भी मिला सकते हैं।।

🥯सैंडविच चटनी 🥯

सामग्री :–

* १ कटोरी हरा धनिया

* १/२ कटोरी पुदीना

* १ नींबु

* १ छोटा चम्मच भुनी चना दाल

* १ छोटा चम्मच जीरा

* स्वादानुसार नमक

* १/२ चमच चाट मसाला

* १ इंच का टुकडा अदरक

* ४ लहसुन की कली

* ३ हरी मिर्च

सैंडविच चटनी बनाने का तरीका

सारी सामग्री एकत्रित कर लेंगे। मिक्सर के जार में पहले धनिया पुदीना डालेंगे।

फिर बाकी की सारी सामग्री डालकर चौथाई गिलास पानी डालकर पिस लेंगे।

देखिए कितना अच्छा कलर आया है। तैयार चटनी को आप छः महीने तक रख सकते हैं। सैंडविच, पराठा किसी पर भी लगा कर खा सकते हैं। धन्यवाद|

🫒आंवले के गटागट Digestive Candy (Awle ke gatagat recipe) 🫒

सामग्री :–

४०० ग्राम आंवला

१/२ कप पानी (आंवला उबालने के लिये)

४०० ग्राम गुड़

३–४ बड़े चम्मच पानी (पेस्ट बनाने के लिए)

२ छोटे चम्मच भुना जीरा पाउडर

१ छोटा चम्मच अजवाइन पाउडर

१/२ छोटा चम्मच हींग

१ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/२ छोटा चम्मच सेंधा नमक

१/२ छोटा चम्मच काला नमक

२ बड़े चम्मच अमचूर पाउडर

आवश्यकता अनुसार चीनी पाउडर कोटिंग के लिए

विधि :–

आँवले के गटागट बनाने के लिए सबसे पहले आँवला को धोकर प्रेशर कुकर में १/२ कप पानी डालकर दो सिटी लगा कर गैस बंद कर देंगे और कूकर को ठंडा होने पर आंवला को छलनी में निकाल लेंगे।

अब आँवले को काट कर गुठली निकाल अलग कर लेंगे और थोड़ा पानी डाल कर पेस्ट बनालेंगे अब इस पेस्ट को कढाई में डाल कर दो से तीन मिनट पका लेंगे लगातार चम्मच चलाते रहेंगे जब यह गाढा होने लगे तो गुड़ डाल देंगे दोनो को अच्छी तरह मिला कर इसे भी गाढ़ा होने तक पका लेंगे।

अब इसमें भुना जीरा पाउडर, हींग, अजवाइन पाउडर, काली मिर्च पाउडर, काला नमक, सेंधा नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लें अब अमचूर पाउडर भी डाल देंगे और थोड़ा ड्राई होने तक पका लेंगे

अब इसे ठंडा होने देंगे ठंडा होने पर चीनी पाउडर मिला कर छोटे–छोटे गोले बना लेंगे और चीनी पाउडर में कोट कर लेंगे इन्हें कमरे के तापमान पर आधे घंटे के लिए रख देंगे

तैयार है चटपटी ऑवला के गटागट इसे एयरटाइट कंटेनर में स्टोर कर एक साल तक रख कर खा सकते हैं

🌰🪵गरम मसाला सब्जी का स्वाद डबल कर दे 🪵🌰

👉 गरम मसाला बनाने के लिए सामग्री (Ingredients for Garam Masala Powder)

२५ ग्राम काली मिर्च (करीब ४ चम्मच)

२५ ग्राम बड़ी इलायची (करीब ४ चम्मच)

२० ग्राम जीरा (करीब ३ चम्मच)

१० ग्राम जावित्री (करीब २ चम्मच)

१० ग्राम लौंग (करीब २ चम्मच)

१० ग्राम दालचीनी (करीब ८–१० टुकड़े)

३–४ तेजपत्ता

१० ग्राम जायफल (करीब २ चम्मच)

गरम मसाला बनाने की विधि (How to make Garam Masala Powder)

१ सबसे पहले मसालों को साफ कर लें कहीं कोई गंदगी नहीं होनी चाहिए.

२ अब एक पैन या कड़ाही गरम कर लें. इसमें जायफल और जावित्री को छोड़कर बाकी सभी सामग्री को डालकर भून लें.

३ आपको मसालों को करीब २–३ मिनट तक धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए भूनना है.

४ अब सभी मसालों को किसी प्लेट में निकालकर हल्का सा ठंडा होने के लिए रख दें.

५ अब इसमें जायफल और जावित्री को टुकड़े को भी मिला दें.

६ सभी मसालों को मिक्सी के छोटे वाले जार में डालकर बारीक पीस लें.

७ अब इसे आटा छानने वाली छन्नी से छान लें. यदि कुछ बचे मसाले के महीन टुकड़े है तो उन्हें सिल बट्टे पर पीस लें और सब्जी में उपयोग करें.

८ इस तरह से बना हुआ गरम मसाला आप ६ महीने तक इस्तेमाल कर सकते हैं. इसकी खुशबू यूं ही बरकरार रहेगी.

९ अब इसे एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख लें.

१० आप कुछ सब्जियों में ताजा गरम मसाला बनाकर भी डाल सकते हैं.

११ इसके लिए ७–८ काली मिर्च, ४–५ लौंग, २ बड़ी इलाइची, १/४ छोटी चम्मच जीरा, १ इंच लम्बा दाल चीनी का टुकड़ा, २–३ तेजपता, २–३ छोटी इलाइची और जरा सा जायफल इन सभी चीजों को तवे पर हल्का गरम कर लें.

१२ अब इसे सिल बट्टे पर सूखा पीस लें या किसी खल्लड़ में बारीक कूट लें. इसे आप तुरंत किसी खास सब्जी में बनाकर डाल सकते हैं.

🥔🥬 आलूऔर मूली के पत्ते की भुर्जी: 🥬🥔

सामग्री :–

आलू – २ (उबले और छोटे टुकड़ों में कटे हुए)

मूली के पत्ते – १ कप (बारीक कटे हुए)

प्याज – १ (बारीक कटा हुआ)

हरी मिर्च – २–३ (बारीक कटी हुई)

अदरक – १ इंच का टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ)

टमाटर – १ (बारीक कटा हुआ)

हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

जीरा – १/२ छोटा चम्मच

राई (सरसों) – १/२ छोटा चम्मच

धनिया पाउडर – १ छोटा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल – २ बड़े चम्मच

हरा धनिया – गार्निश के लिए

विधि :–

एक कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें राई और जीरा डालें। जब वे तड़कने लगें, तो बारीक कटी हरी मिर्च और अदरक डालें। कुछ सेकंड भूनें।इसके बाद, कटा हुआ प्याज डालें और उसे सुनहरा होने तक भूनें। फिर कटे हुए टमाटर डालें और हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालकर मसाले को अच्छे से भूनें जब तक टमाटर नरम न हो जाएं।

अब कटी हुई मूली के पत्ते डालें और २–३ मिनट के लिए पकाएं ताकि पत्ते नरम हो जाएं। उबले हुए आलू के टुकड़े डालें और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

मिश्रण को ४–५ मिनट के लिए धीमी आंच पर पकाएं, ताकि आलू और मूली के पत्ते मसाले में अच्छे से मिल जाएं। पकने के बाद, ऊपर से हरा धनिया डालकर गार्निश करें। गरमा–गरम भुर्जी को रोटी या पराठे के साथ परोसें।

🍊 बचपन में किस–किस ने ये संतरे की गोली खायी है? 🍊

सामग्री :–

* संतरा – २–३ (रस निकाला हुआ)

* चीनी – १ कप

* नींबू का रस – १ चम्मच

* इलायची पाउडर – एक चुटकी

विधि :–

* संतरे का रस निकालें : संतरे को अच्छी तरह धोकर छील लें। फिर एक जूसर की मदद से रस निकाल लें।

* चीनी पिघलाएं : एक कड़ाही में चीनी डालकर धीमी आंच पर पिघलाएं। चीनी को तब तक पकाएं जब तक कि वह एक गाढ़ी चाशनी न बन जाए।

* मिश्रण तैयार करें : पिघली हुई चीनी में संतरे का रस और नींबू का रस मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं।

* गोलियां बनाएं : मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें, फिर छोटी-छोटी गोलियां बनाएं।

* सुखाएं : गोलियों को धूप में सुखाएं या ओवन में कम तापमान पर सुखाएं।

स्टोरेज : पूरी तरह से सूख जाने पर गोलियों को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

सेवन : दिन में दो–तीन बार, खाने के बाद एक–दो गोली चूसें।

नोट :

* संतरे का रस विटामिन सी से भरपूर होता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।

* चीनी की मात्रा को अपने स्वाद के अनुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं।

इन स्वादिष्ट और सेहतमंद संतरे की गोलियों का सेवन खट्टी–मीठी cravings को पूरा करने के लिए भी किया जा सकता है।

🌿 सरसों का साग 🌿

सामग्री :–

* सरसों के हरे पत्ते – ५०० ग्राम

* पालक – १५० ग्राम

* बथुआ – १००

* टमाटर – २५० ग्राम

* प्याज – १

* लहसुन – ३–४ कली

* हरी मिर्च – २–३

* अदरक – २ इंच का टुकड़ा

* सरसों का तेल – २ चम्मच

* घी – २ चम्मच

* हींग – २–३ चुटकी

* जीरा – १/२ चम्मच

* हल्दी पाउडर – १/४ चम्मच

* मक्के का आटा – १/४ कप

* लाल मिर्च पाउडर – १/४ चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* गुड़ – २ इंच का छोटा सा टुकड़ा

* सरसों का साग बनाने के लिए आप सबसे पहले पालक, सरसो और बथुआ को पानी से अच्छे से धो लें। छलनी में डालकर धोएं इससे आपको काफी आसानी होगी।

* अब आप इसे पानी से धोने के बाद थोड़ी देर में के लिए छलनी में ही रहने दें ताकि इसका पानी अच्छे से निचुड़ जाएं।

* अब आप इन्हे ऊपर की डंडी से पकड़कर हाथ में जितना आए उतना इकट्ठा कर लें और फिर इसे चाकू से काटें। जब ये सारा कट जाए तब आप इसे एक तरफ रख दें।

* अब इतना बड़ा कूकर लें जिसमें ये आसानी से आ जाए इसमें कटे हुए सरसों पालक और बथुए को एक साथ डालें इसमें १ कप पानी भी डालें और इसे गैस पर रख दें।

* जब कुकर में एक सीटी आ जाए तो आप गैस बंद कर दें और फिर कूकर की सीटी निकाल दें और इसे थोड़ी देर ऐसा ही रखा रहने दें ताकि प्रेशर निकल जाए।

सरसों के साग को ऐसे लगाएं तड़का :–

* तड़का लगाने के लिए आप सबसे पहले मिक्सी में प्याज, लहसुन, टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को बारीक पीस लें।

* अब कढ़ाही में तेल डालें जब तेल गर्म हो तब आप उसमें मक्के का आटा डालें और इसे ब्राउन होने तक भूनें। फिर इसे एक कटोरी में निकाल लें।

* अब पैन में आप तेल डालकर गर्म करें फिर इसमें हींग और जीरा डालें।

* जब ये भुनने लगे तब आप इसमें हल्दी पाउडर डालें फिर इसमें प्याज, लहसुन, टमाटर, अदरक और हरी मिर्ची का पेस्ट भी डाल दें।

* अब इस मसाले को तब तक भुनें जब तक तेल अलग ना हो जाए।

* अब तक कुकर की स्टीम निकल चुकी होगी आप ब्लैंडर से इसे अच्छे से मिक्स कर लें। इससे सरसों पालक और बथुआ जो उबला है वो मलाई जैसा मुलायम हो जाएगा और उसमें अलग से रेशे नज़र नहीं आएंगे।

* सरसों को ब्लैंड करते समय आप उसमें थोड़ा सा गुड़ भी डाल गर्म सरसों में ये अच्छे से मिक्स हो जाएगा। ध्यान से गुड़ डालना ज्यादा मीठा साग आपका स्वाद बिगाड़ देगा।

* अब आप इस ब्लैंड किए हुए सरसों को तड़के वाले पैन में डाल दें। फिर इसमें ऊपर से आप भुना हुआ मक्के का आटा भी डालें। स्वाद के हिसाब से इसमें नमक भी मिलाएं।

* इसे आप धीमी आंच पर ५–६ मिनट के लिए पकने दें। इसे आप अब गैस से उतार सकती हैं। इसकी खुशबू भी आनी शुरू हो जाएगी।

* गैस बंद करने के बाद आप इसमें ऊपर से देसी घी डालें उसका स्वाद सरसों में अच्छी तरह से मिक्स हो जाएगा। अब आप इसे एक कटोरे में निकाल लें।

🫒२ किलो आवाले का मुरब्बा बनाने का आसान तरीका 🫒

सामग्री :–

👉 आंवला – २ किलो

👉 चीनी – १.५ किलो (स्वाद अनुसार बढ़ा सकते हैं)

👉 पानी – १ लीटर (चाशनी बनाने के लिए)

👉 चूना (यदि इस्तेमाल करना चाहें) – १ टेबलस्पून (आंवले की कड़वाहट कम करने के लिए)

👉 इलायची पाउडर – १ टीस्पून (स्वाद के लिए)

👉 केसर – कुछ धागे (वैकल्पिक)

👉 लौंग – ८–१० (वैकल्पिक)

👉 चुटकीभर नमक (स्वाद और प्रिजर्व करने के लिए)

बनाने की विधि :–

👉 आंवले की तैयारी – सबसे पहले आंवलों को अच्छे से धो लें आप चाहें तो आंवलों में चाकू से हल्के कट भी लगा सकते हैं ताकि मसाले और चाशनी अच्छे से अंदर तक पहुँच सकें।

👉 आंवले को नरम करना – एक बड़े बर्तन में पानी गर्म करें और उसमें आंवलों को डालें उन्हें करीब ८–१० मिनट तक उबालें ताकि आंवले थोड़े नरम हो जाएं उबालने के बाद आंवले को पानी से निकाल लें और ठंडा होने दें।

👉 चाशनी बनाना – एक बड़े बर्तन में १.५ किलो चीनी और १ लीटर पानी मिलाएं इसे मध्यम आँच पर गर्म करें और लगातार चलाते रहें जब तक कि चीनी पूरी तरह से घुल न जाए चीनी घुलने के बाद, इसे तब तक पकाएं जब तक कि एक तार की चाशनी बन जाए। इसे जाँचने के लिए, उंगली और अंगूठे के बीच थोड़ी चाशनी लेकर देखें कि एक तार बन रही है या नहीं।

👉 आंवले को चाशनी में डालना – तैयार चाशनी में उबले हुए आंवले डालें और इसे १०–१५ मिनट तक पकाएं ताकि आंवले चाशनी को अच्छे से सोख लें इसमें इलायची पाउडर, केसर के धागे और लौंग डालें, इससे मुरब्बे में एक अच्छा स्वाद आएगा।

👉 आंवले को चाशनी में भिगोना – बर्तन को ढक दें और आंवले को चाशनी में कम से कम १२ घंटे या रात भर भिगोने के लिए छोड़ दें इससे आंवले पूरी तरह से चाशनी में समा जाएंगे और स्वादिष्ट बनेंगे अगले दिन, आंवले को फिर से थोड़ी देर तक मध्यम आँच पर पकाएं ताकि आंवले और ज्यादा मीठे हो जाएं।

👉 स्टोर करना – मुरब्बा तैयार है। इसे ठंडा होने दें और फिर किसी साफ और सूखे कांच के जार में भर लें। इसे आप कई महीनों तक स्टोर कर सकते हैं।

👉 सूचना Tips – चूना का प्रयोग यदि आंवले की कड़वाहट अधिक है, तो उबालने से पहले चूना वाले पानी में उन्हें कुछ देर के लिए भिगो सकते हैं। फिर अच्छी तरह धोकर उबालें लंबे समय तक स्टोर करने के लिए मुरब्बे को साफ और सूखे बर्तन में रखें। बीच–बीच में धूप में रखने से मुरब्बा और अधिक लंबे समय तक चल सकता है स्वाद बढ़ाने के लिए आप चाहें तो इसमें थोड़ी सी केसर और इलायची पाउडर का प्रयोग कर सकते हैं मुरब्बे के जार को हमेशा सूखे चम्मच से ही निकालें। नमी से मुरब्बा खराब हो सकता है विटामिन सी से भरपूर होता है और यह इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।

🍜 वेज मंचूरियन रेसिपी 🍜

सामग्री :–

१ कप बारीक कटा हुआ पत्ता गोभी

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच काली मिर्च पाउडर

२ चम्मच कॉर्न फ्लोर (मके का आटा)

१ कप बारीक कटा हुआ फूल गोभी

४ चम्मच मैदा

नमक – स्वादानुसार

२ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

तलने के लिए तेल

पानी

मंचूरियन ग्रेवी के लिए :–

सामग्री :–

१ गाजर बारीक कटा हुआ

१ प्याज़ बड़ा कटा हुआ

१ शिमला बड़े टुकड़ों में कटी हुई

१ शिमला मिर्च बारीक कटा हुआ

२ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

२ चम्मच विगेनर (सिरका)

२ चम्मच सोया सॉस

नमक – स्वादानुसार

पानी

१ बड़ा चम्मच तेल

विधि :–

पत्ता गोभी और फूल गोभी को एक बड़े बर्तन में मिलाये। इसमें कॉर्न फ्लोर और मैदा डालकर मिक्स करें। इसमें काली मिर्च, लाल मिर्च, नमक और अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छे से मिक्स करें। थोड़ा सा पानी मिलाएं। इस मिश्रण के छोटे–छोटे बॉल्स बना लें। कड़ाही में तेल गर्म करें और बॉल्स को सुनहरा होने तक फ्राई कर ले।

ग्रेवी बनाने की विधि :–

धीमी आंच पर पैन में २–३ चम्मच तेल डालकर गर्म करें। तेल गर्म होने पर अदरक, लहसुन डालकर भूनें। भूनने के बाद गाजर, प्याज, शिमला मिर्च और हरी मिर्च डालकर अच्छे से भूनें।

सब्जियां पक जाएं, अब इसमे नमक और २ चम्मच सोया सॉस और थोड़ा सा मैदा पानी में घोलकर मिक्स करें। थोड़ी देर बाद थोड़ा सा पानी और सिरका डालकर पकाए। ग्रेवी के गाढ़े हो जाने पर तैयार मंचूरियन बॉल्स डालें और अच्छे से पकने दे। वेज मंचूरियन तैयार। ग्रेवी आप अपने स्वाद के अनुसार पतली या गाढ़ी रख सकते हैं।

🍃🍃 वेजिटेबल सूप 🍃🍃

स्वादिष्ट सब्जी का सूप

सामग्री :–

१ चम्मच मक्खन या तेल

१ चम्मच कटा हुआ अदरक लहसुन हरी मिर्च

१ कप कटी हुई मिक्स सब्जियां (शिमला, मटर, गाजर, पत्ता गोभी, प्याज, बीन्स, ब्रोकोली, आदि)

ताजा कटा हरा धनिया

नमक स्वादानुसार

काली मिर्च स्वादानुसार

१ चम्मच कॉर्नफ्लोर

१ चम्मच सोया सॉस

विधि :–

पैन में मक्खन गरम करे. अदरक लहसुन हरी मिर्च पकाये. सब्ज़ियाँ डालें और कवर कर के ५ मिनट सिम गैस पर पकने दे... १ कप पानी मिलाये... नमक और काली मिर्च मिलायें. १० मिनिट पकाये... २ चम्मच पानी में १ चम्मच कॉर्नफ्लोर मिक्स कर के मिलाये... हरा धनिया मिलाये. ५ मिनट और पकाये... तैयार है वेज सूप.

Vegetable Soup

Delicious Vegetable Soup

Ingredients :–

• 1 tablespoon butter/ oil

• 1 tablespoon chopped ginger-garlic

• 1 cup chopped mixed vegetables (capsicum, peas, carrot, cabbage, onion, beans, brocoli, etc.)

• Freshly chopped coriander leaves

• Salt to taste

• Black pepper to taste

• 1 tablespoon cornflour

Method :–

Heat butter in a pan. Sauté the ginger-garlic. Add the vegetables and cover; cook on low heat for 5 minutes. Add 1 cup of water, then salt and black pepper. Let it cook for 10 minutes. Mix 1 tablespoon cornflour with 2 tablespoons of water and add to the soup. Add coriander leaves. Cook for 5 more minutes. Your vegetable soup is ready.

🍃🍃 भुनी हुई अदरक से खांसी के लिए गोलियां बनाने की विधि : 🍃🍃

सामग्री :–

५० ग्राम अदरक

५० ग्राम गुड़

५० ग्राम शहद

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच इलायची पाउडर (वैकल्पिक)

थोड़ा सा नींबू का रस (वैकल्पिक)

विधि :–

अदरक को धोकर छील लें और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। धीमी आंच पर तवे या पैन में अदरक के टुकड़ों को हल्का भूरा होने तक भून लें। अदरक की खुशबू आने लगेगी और यह थोड़ी सूखी हो जाएगी। भुनी हुई अदरक को ठंडा होने के बाद मिक्सर या सिलबट्टे पर पीसकर पेस्ट बना लें।

एक पैन में गुड़ को धीमी आंच पर पिघलाएं जब तक वह गाढ़ा सिरप न बन जाए ध्यान रखें कि गुड़ जलने न पाए, इसे बीच-बीच में हिलाते रहें। पिघले हुए गुड़ में शहद, अदरक का पेस्ट, काली मिर्च पाउडर और इलायची पाउडर मिलाएं। इस मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाकर थोड़ी देर पकाएं, जब तक यह एक समान न हो जाए। आप चाहें तो थोड़ा नींबू का रस भी मिला सकते है|

मिश्रण को हल्का ठंडा होने दें ताकि इसे हाथों से छू सकें।

अपने हाथों में थोड़ा घी लगाएं और मिश्रण से छोटी–छोटी गोलियां बना लें। इन्हें एक प्लेट में रखें और ठंडा होने दें ताकि ये सख्त हो जाएं। गोलियों को एयरटाइट डिब्बे में रखें। इन्हें २–३ हफ्ते तक इस्तेमाल किया जा सकता है। खांसी और गले की खराश के लिए दिन में २–३ बार इन गोलियों का सेवन करें।

🫒🫒🍃विटामिन सी से भरपूर आंवला चटनी बनाने का तरीका 🫒🫒🍃

सामग्री :–

👉 आंवला – २५० ग्राम

👉 हरी मिर्च – २–३ (स्वादानुसार)

👉 अदरक – १ इंच (कद्दूकस किया हुआ)

👉 नमक – स्वादानुसार

👉 चीनी – १–२ चम्मच (वैकल्पिक)

👉 धनिया पत्ती – २ बड़े चम्मच (बारीक कटी हुई)

👉 नींबू का रस – १–२ चम्मच (वैकल्पिक)

👉 पानी – आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि :–

👇 आंवला की तैयारी – आंवलों को अच्छे से धो लें और उनके बीज निकालकर छोटे टुकड़ों में काट लें।

👇 सभी सामग्री मिलाएं – सिल बट्टे पर कटे हुए आंवला, हरी मिर्च, अदरक, नमक और चीनी डालें आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी डालें ताकि चटनी अच्छी तरह पीस जाए।

👇 पीसें – सभी सामग्रियों को एकसार होने तक अच्छी तरह पीसें। यदि आप चाहते हैं कि चटनी थोड़ा गाढ़ी रहे, तो पानी कम डालें।

👇 धनिया और नींबू का रस मिलाएं – चटनी को एक प्लेट में उठा लें और उसमें बारीक कटी धनिया पत्तियाँ और नींबू का रस मिलाएं। यह चटनी को और अधिक ताजगी और स्वाद देगी।

आवंला चटनी को गर्मागर्म पराठों, चावल, या स्नैक्स के साथ परोसें।

टिप्स – आप चटनी में स्वादानुसार मिर्च और चीनी की मात्रा बढ़ा या घटा सकते हैं इस आंवला चटनी का स्वाद और पौष्टिकता आपके खाने को और भी खास बनाएगी!

🫒🍃 मिलावटी से बचे घर पर बनाए चाय मसाला रेसिपी ☕☕🍃🫒

सामग्री :–

1. Dried ginger (सोंठ) 100g

2. Cardamom (इलायची) 50g

3. Black pepper (काली मिर्च) 50g

4. Cinnamon (दालचीनी) 25g

5. Cloves (लोंग) 25g

6. Fennel seeds (सौंफ) 25g

7. Nutmeg powder (जायफ़ल पाउडर) 1/2 tsp

8. Basil leaves (तुलसी के पते) 10–12 पते

9. Dry rose (सूखे गुलाब के पंखुड़ी) (optional)

विधि :–

चाय मसाला पाउडर बनाने के लिए सबसे पहेले सोंठ को छोटे छोटे टुकड़ों में काट ले।

अब एक पैन गर्म करे इस पैन में सोंठ के टुकड़े मध्यम आँच पर भूने जैसे ही सोंठ का मॉइश्चर ख़त्म हो जाए सोंठ को एक प्लेट में ठंडा होने के लिए रखे।

फिर उसी पैन में लोंग, काली मिर्च, और इलायची डाले।

उसके बाद दालचीनी और सौंफ डाले।

अंत में तुलसी, गुलाब की पंखुड़ी डालकर इन सभी साबुत मसालों को एक ही मिनट के लिये भूने जैसे ही मसालों की महेक आने लगे गैस को बंद कर दीजिए।

इन भूने हुए मसालों को तुरंत ही एक प्लेट में फैला दे। मसालों को पूरी तरह ठंडा होने दीजिए।

अब मिक्सर जार पहेले सोंठ को बारीक पिस ले। इस सोंठ के पाउडर को एक कटोरी में डाले।

फिर उसी मिक्सर जार में भूने हुए मसाले डालकर उन्हें भी बारीक पिस ले।

अंत में भूने हुए मसाला पाउडर के साथ ही सोंठ पाउडर और जायफ़ल पाउडर डालकर फिर से एक बार मिक्सर को चला ले, सारे मसाले मिक्स कर लें।

चाय मसाला पाउडर तैयार है। इस पाउडर को डिब्बे में भरकर रखे।

बाजार में मिलने वाले जहरीले मिलावटी चाय मसाले से बचे घर पर बनाए स्वास्थ्यवर्धक चाय मसाला।

🌾🌾 मालपुआ रेसिपी 🌾🌾

सामग्री :–

१ कप गेहू का आटा या १ कप मैदा

१/२ कप सूजी

२–३ टेबलस्पून चावल का आटा

१/२ कप चीनी

१/४ चम्मच इलायची दाना

१ चम्मच सौंफ

१ टेबलस्पून सूखा नारियल (कटा हुआ)

१ १/२ केला (मसला हुआ)

२ कप दूध

१/२ चम्मच बेकिंग पाउडर

२ टेबलस्पून कद्दूकस किया हुआ पिस्ता

विधि :–

एक कटोरे में गेहूं का आटा, सूजी, चावल का आटा, चीनी, सौंफ और सूखा नारियल मिलाएं।

मसला हुआ केला डालें और मिलाएं। धीरे–धीरे दूध डालकर चीनी घुलने तक अच्छे से मिलाएं।

बेकिंग पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और ३० मिनट तक ढककर रखें।

एक कढ़ाई में तेल गरम करें और मिश्रण को चम्मच से डालकर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तलें।

तले हुए मालपुआ को निकालकर टिशू पेपर पर रखें।

ऊपर से कद्दूकस किया हुआ पिस्ता छिड़क दें

मालपुआ तैयार है।

🍋🍋 खट्टी मीठी नींबू का अचार 🍋🍋

सामग्री :–

– नींबू (कागजी) – १८–१९ पीस (लगभग १–२ किलो)

– नमक – ३–४ बड़े चम्मच

– सौंफ – २ बड़े चम्मच

– धनिया – १.५ बड़े चम्मच

– जीरा – १ छोटा चम्मच

– काली मिर्च – १०–१२ दाने

– गुड़ – ४०० ग्राम (बारीक कटा हुआ)

– पानी – २ बड़े चम्मच

– हींग – १/२ छोटा चम्मच

– अजवाइन – १/२ छोटा चम्मच (हाथों से क्रश की हुई)

– कलौंजी – १/२ छोटा चम्मच

– काला नमक – १ चम्मच

– कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – १ बड़ा चम्मच

विधि :–

१. नींबू की तैयारी :– नींबू को अच्छी तरह धोकर और पोंछकर सुखा लें। हर नींबू के ८ टुकड़े करें और सभी बीज अलग कर दें।

२. नींबू को नमक में गला देना :– नींबू के टुकड़ों को कांच की बर्नी में डालें, ऊपर से ३ बड़े चम्मच नमक डालकर मिक्स कर दें। इस बर्नी को ८ दिनों के लिए रख दें, रोज एक

बार हिला दें। अगर धूप है, तो नींबू ३–४ दिनों में गल जाएंगे।

३. मसाला बनाना :– एक पैन में सौंफ, धनिया, जीरा और काली मिर्च डालें। हल्की आंच पर भून लें और ठंडा होने पर दरदरा पीस लें।

४. गुड़ का पिघलाना :– एक कड़ाही में गुड़ और २ बड़े चम्मच पानी डालें। धीमी आंच पर गुड़ को पिघलाएं। ज्यादा न पकाएं, बस इतना कि गुड़ अच्छी तरह पिघल जाए।

५. मसाला मिक्स करना :– पिघले गुड़ में मसाला, हींग, अजवाइन, कलौंजी, काला नमक और कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर डालकर मिक्स कर लें।

६. नींबू को गुड़–मसाला में डालना :– गले हुए नींबू को गुड़ और मसाले के मिश्रण में डालें और अच्छे से मिलाएं। ये अचार अब तैयार है।

७. स्टोर करना :– अचार को एक साफ और सूखी बोतल में भरकर रख दें। इसे फ्रिज में रखने की जरूरत नहीं है। २–४ साल तक आराम से चल सकता है।

सुझाव :–

इस अचार को सूखे चम्मच से निकालें।

Fuel your day the nutritious way!

Sweet and simple, this California Walnut Laddu is an unbeatable snack that'll keep you on track and full of energy to power through the day. Walnuts are a powerhouse of nutrients, such as plant-based omega-3 ALA, protein, fiber, and more, that aid in maintaining a healthy heart, gut, and brain.

Ingredients:

1 cup California walnuts

1 cup pitted dates

2 tablespoons chia seeds

1 tablespoon cocoa powder

1 tablespoon ghee/coconut oil

Preparation:

1. Coarsely blend the seedless dates in a blender without adding any water. Set aside.

2. In a large pan heat ghee / coconut oil and toast walnuts on low flame till they are gold in colour and are crunchy. 3. Let it cool. Coarsely powder the walnuts. Transfer it back to the pan.

Now add 1 teaspoon chia seeds and roast for a minute.

4. Add in ground dates and mix well.

Continue to mix this mixture on medium flame pressing the dates with a spatula. This helps dates to mix uniformly with the nuts.

5. Sauté till the dates start releasing oil. Turn off the flame and let it cool for a minute or till you can handle it. Do not cool completely, then you won’t be able to shape it.

6. Start making ladoos, and then store the ladoos in an airtight container.

🍗 CHATPATA CHICKEN GARLIC ROAST | जूसी और चटपटा गार्लिक चिकन रोस्ट कैसे बनाएं | GARLIC CHICKEN ROAST 🍗

Indian-style Chicken Garlic Roast is a flavorful and aromatic dish that combines succulent chicken with the rich flavours of garlic and traditional Indian spices. It is a popular dish in Indian cuisine and is known for its bold flavours and delicious taste.

To prepare Indian–style Chicken Garlic Roast, the following ingredients are typically used:

Chicken – 1 kg

Salt – 1 tsp

Juice of 1 Lemon

Turmeric Powder – 1 tsp

Kashmiri Red Chilli Powder – 1 tsp

Coriander Powder – 2 tsp

Garlic – 20 pcs

Curry Leaves – a few

Dry Red Chilli – 5

Dry Fenugreek Leaves – 1 tsp

Mace – 1

Cinnamon – 1

Bay Leaf – 4

Black Pepper – 1/2 tsp

Cumin – 1 tsp

Coriander Seeds – 1 tsp

Oil – 1/2 cup

Onions – 4 Large

Coriander Leaves – a few

Curry Leaves – a few

Green Chillies – 4

Ginger Juliennes – a few

Lemon Slices – a few

Thank You for watching Chef Aman's Recipe

🍋 🥭🌿 🪵🍂 अगर आप घर पर स्वादिष्ट अचार बनाना चाहते हैं.. तो इन मसालों से बनाईये.. ऐसा बढ़िया अचार बनकर तैयार होगा कि जो खायेगा वो आपकी तारीफ करेगा.. अभी सर्दियाँ चल रही हैं तो आप सीजनल कोई भी अचार इन मसालों से बना सकते हैं.. जैसे आंवले का, गोभी का अचार, गाजर, मूली, हरी मिर्च, लहसुन अदरक का अचार.. 🥭🍋 🍂 🪵🌿

सामग्री :–

(२०० ग्राम के लिए ये मसाले हैं)

मेथी के दाने – १/२ चम्मच

अजवाइन – १ चम्मच

कलौंजी – १ चम्मच

नमक – २ चम्मच

हल्दी पाउडर – १ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

पीली सरसो – २ चम्मच,

काली सरसों – १ चम्मच

सौंफ – २ चम्मच

धनिया – १/२ चम्मच

सरसों का तेल १ कप

कलौन्जी, आजवाइन को छोड़कर सारे मसाले एक कढ़ाई में डालकर हल्का गरम कर ले और ठंडा करके मिक्सर में दरदरा पीस लें अब इसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, हींग, आजवाइन और कलौन्जी मिला दे... और ये मसाले जो भी अचार बना रहे हैं.. उसमें मिला दें|

🌿🌿🌿 सांभर मसाला रेसिपी 🌿🌿🌿

सांभर मसाला सांभर को एक अनूठा स्वाद देने के लिए जाना जाता है। इसे घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

सामग्री :–

* १ कप साबुत लाल मिर्च

* १/२ कप धनिया बीज

* २ बड़े चम्मच सरसों

* ३ बड़े चम्मच जीरा

* ४ छोटे चम्मच साबुत काली मिर्च

* २ बड़े चम्मच मेथी दाना

* २ बड़े चम्मच उड़द दाल

* २ बड़े चम्मच चना दाल

* २ बड़े चम्मच अरहर (तुर) दाल

* २ बड़े चम्मच चावल

* २ बड़े चम्मच हींग

* २ बड़े चम्मच हल्दी पाउडर

* १/२ कप सूखा कढ़ी पत्ता

विधि :–

* एक कढ़ाई में सभी सामग्री को धीमी आंच पर हल्का भूनें, ध्यान रखें कि मसाले जलें नहीं।

* सभी सामग्री को ठंडा होने दें।

* ठंडी सामग्री को मिक्सी में पीसकर बारीक पाउडर बना लें।

* सांभर मसाले को एक एयरटाइट कंटेनर में भरकर स्टोर करें।

सांभर मसाले का उपयोग :–

सांभर मसाले का उपयोग सांभर बनाने के अलावा अन्य दक्षिण भारतीय व्यंजनों में भी किया जा सकता है। इसका उपयोग सांभर, रसम, पायसम आदि में किया जाता है।

🍗🍗🍗 बढ़ती ठंड में ये सिरी पाया बनाये और ठंड को दूर भगाये | Mutton Siri Paya Recipe | Paya Curry 🍗🍗🍗

सिरी पाया, जिसे पाया शोरबा या निहारी भी कहा जाता है, पाकिस्तानी और भारतीय व्यंजनों में से एक प्रसिद्ध और स्वादिष्ट डिश है, जिसे बकरे के पैर (पाया) और बकरी का सर उपयोग करके बनाया जाता है।

इस व्यंजन को कई घंटे तक धीमी आंच पर पकाकर बनाया जाता है, जिससे उसके स्वाद में गहराई और खुशबू आती है।

यहां एक शाही सिरी पाया बनाने की विधि है :–

Ingredients for Siri Paya Recipe

Masale (Spices) :–

1. Pyaaz कांदा (Onions) – 3

2. Adrak आलं (Ginger) – 1 tbsp

3. Lehsun लसूण (Garlic) – 2 tbsp

4. Kali Mirch मिरे (Black Pepper) – 1 tsp

5. Jeera जिरं (Cumin) – 1 tsp

6. Badi Elaichi वेलदोडे (Black Cardamom) – 2

7. Choti Elaichi विलायची (Green Cardamom) – 2

8. Saunf सोप (Fennel) – 1/2 tsp

9. Javitri जावित्री (Mace) – 1/2

10. Dalchini दालचीनी (Cinnamon Stick) – Small piece

11. Laung लवंग (Cloves) – 1/4 tsp

Main Ingredients :–

12. Siri बोकड्याचे मुंडके (Goat Head) – 1 whole

13. Paye पाय (Goat Trotters) – 4 whole

Cooking Medium & Extras :–

14. Sarson Ka Tel राईचे तेल (Mustard Oil) – 3/4 cup

15. Tej Patta तेज पत्ते (Bay Leaves) – 3

16. Dagad Phool दगडी फुल (Stone Flower) – A few

Powdered Spices (Powder Wale Masale) :–

17. Haldi Powder हळद (Turmeric Powder) – 1/2 tsp

18. Kashmiri Lal Mirch Powder लाल मिर्ची पावर – 1 tsp

19. Degi Mirch Powder – 1 tsp

20. Dhaniya Powder धने पावडर (Coriander Powder) – 1.5 tsp

21. Meat Masala – 1/2 tsp

Additional :–

22. Namak मीठ (Salt) – As per taste

23. Pani पाणी (Water) – As required

24. Garam Pani गरम पाणी (Hot Water) – As required

25. Hara Dhaniya कोथिंबिर (Coriander Leaves) – For garnish

This list covers all the essential ingredients you'll need to make a flavorful Siri Paya dish!

🍗🍗🍗 Methi Chicken (मेथी चिकन) 🍗🍗🍗

मसालों और ताजी मेथी के पत्तों के साथ बनाया गया, मेथी चिकन एक स्वादिष्ट और सुगंधित भारतीय व्यंजन है। यह चिकन, मसालों, और क्रीम की मखमली परत के साथ तैयार होता है, जो इसे विशेष अवसरों के लिए एक आदर्श व्यंजन बनाता है। मेथी के पत्तों की सौम्य कड़वाहट और मसालों का संतुलित स्वाद इसे अनोखा बनाता है।

सामग्री (Ingredients) :–

मैरीनेशन के लिए

• Chicken (चिकन) – १ किलो

• Curd (दही) – १५० ग्राम

• Ginger–Garlic Paste (अदरक–लहसुन का पेस्ट) – २ टेबलस्पून

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

तड़के के लिए

• Mustard Oil (सरसों का तेल) – २ टीस्पून

• Whole Spices (साबुत मसाले) – जैसे तेजपत्ता, दालचीनी

• Garlic (लहसुन) – २ टेबलस्पून (कटा हुआ)

• Ginger (अदरक) – १ टेबलस्पून (कटा हुआ)

• Onion (प्याज) – २ (कटा हुआ)

• Methi (मेथी) – १ कटोरी

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

ग्रेवी के लिए

• Mustard Oil (सरसों का तेल) – १/२ कप

• Bay Leaf (तेजपत्ता) – २

• Stone Flower (पथर के फूल) – थोड़ा सा

• Onions (प्याज) – २ (कटा हुआ)

• Turmeric Powder (हल्दी पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Coriander Powder (धनिया पाउडर) – १ टीस्पून

• Kashmiri Red Chilli Powder (कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Degi Mirch Powder (देगी मिर्च पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

• Coriander Leaves (धनिया पत्ती) – गार्निश के लिए

• Water (पानी) – आवश्यकता अनुसार

• Fresh Cream (फ्रेश क्रीम) – सजाने के लिए

यह व्यंजन रोटियों या चावल के साथ परोसने पर बेहतरीन लगता है।

🥬🥬🍗🍗 सर्दियों में बनाए ये मज़ेदार साग मीट और ठंड को कहें अलविदा | Dhabhe Wali Saag Meat | Palak Mutton 🥬🥬🍗🍗

“साग मीट का स्वाद लें, जो सर्दियों के मौसम के लिए एक बेहतरीन और स्वादिष्ट डिश है, जिसमें मुलायम मीट और ताजे साग का बेहतरीन मेल है। शेफ अमन बिसारिया की खास रेसिपी, यह स्वादिष्ट डिश पालक (साग) और मसालों की खुशबू से भरपूर होती है, जो हर कौर को खास बना देती है। यह पौष्टिक होने के साथ–साथ ठंड में शरीर को गर्मी देने का एक बेहतरीन तरीका है। रोटी, चावल या नान के साथ परोसें, यह डिश सर्दियों में आपके खाने का आदर्श साथी बन जाएगी। घर पर ही धाबे जैसा साग मीट स्वाद पाएं!”

INGREIDENTS FOR MAKING SAAG MEAT RECIPE

• पालक (Spinach) – १ बंच (1 bunch)

• टमाटर (Tomato) – १ (1)

• लहसुन (Garlic) – २ टेबलस्पून (2 tablespoons)

• अदरक (Ginger) – १ टेबलस्पून (1 tablespoon)

• हरी मिर्च (Green Chilies) – ५ (5)

• धनिया पत्तियाँ (Coriander Leaves) – थोड़ी सी (A few)

• दही (Curd) – १५० ग्राम (150 grams)

• सरसों का तेल (Mustard Oil) – १/२ कप (1/2 cup)

• काली मिर्च (Black Pepper) – १/२ टीस्पून (1/2 teaspoon)

• लौंग (Cloves) – १/४ टीस्पून (1/4 teaspoon)

• दारचीनी (Cinnamon) – १ (1)

• हरी इलायची (Green Cardamom) – ५ (5)

• जीरा (Cumin) – १ टीस्पून (1 teaspoon)

• काली इलायची (Black Cardamom) – २ (2)

• जायफल (Mace) – १ (1)

• तेज पत्ते (Bay Leaves) – २ (2)

• स्टोन फ्लावर (Stone Flower) – कुछ (A few)

• प्याज (Onions) – ३ (3)

• मटन (Mutton) – १ किलो (1 kg)

• पानी (Water) – आवश्यकतानुसार (As required)

• हल्दी पाउडर (Turmeric Powder) – १/२ टीस्पून (1/2 teaspoon)

• कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर (Kashmiri Red Chilli Powder) – १ टीस्पून (1 teaspoon)

• देगी मिर्च पाउडर (Degi Mirch Powder) – १ टीस्पून (1 teaspoon)

• धनिया पाउडर (Coriander Powder) – १ टीस्पून (1 teaspoon)

• नमक (Salt) – स्वाद अनुसार (To taste)

• मीट मसाला (Meat Masala) – १ टेबलस्पून (1 tablespoon)

🥬🥬🥬🥚🥚🥚 सर्दियों की ठंड में ट्राई करें ये ढाबा स्टाइल पालक अंडा करी | ANDA PALAK KI SABJI | EGG PALAK CURRY 🥚🥚🥚🥬🥬🥬

ढाबा स्टाइल पालक अंडा करी| सर्दियों की लाजवाब डिश|

परिचय :–

ठंड का मौसम हो और ढाबा स्टाइल का खाना मिले, तो बात ही कुछ और है। आज Chef Aman Bisaria आपके लिए लाए हैं "पालक अंडा करी" की रेसिपी, जो सर्दियों में आपको गर्माहट के साथ बेहतरीन स्वाद भी देगी। प्रोटीन और आयरन से भरपूर यह रेसिपी स्वाद और सेहत का परफेक्ट कॉम्बिनेशन है। इसे रोटी, पराठा या चावल के साथ परोसें और परिवार के साथ सर्दियों का आनंद लें।

सामग्री (Ingredients) :–

ग्रेवी के लिए :–

• पालक (Spinach) : १ कप

• अदरक (Ginger) : १ टीस्पून

• लहसुन (Garlic) : २ टेबलस्पून

• टमाटर (Tomatoes) : २

• हरी मिर्च (Green Chillies) : ५

• दही (Curd) : १/२ कप

• सरसों का तेल (Mustard Oil) : १/२ कप

• साबुत मसाले (Whole Spices) : (तेज पत्ता, दालचीनी, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, लौंग)

• प्याज (Onions) : ३ (बारीक कटे हुए)

• हल्दी पाउडर (Turmeric Powder) : १/२ टीस्पून

• कश्मीरी मिर्च पाउडर (Kashmiri Chilli Powder) : १ टीस्पून

• देगी मिर्च पाउडर (Degi Mirch Powder) : १ टीस्पून

• नमक (Salt) : स्वादानुसार

• धनिया पाउडर (Coriander Powder) : १ टीस्पून

• पानी (Water) : आवश्यकतानुसार

अंडों के लिए :–

• सरसों का तेल (Mustard Oil) : २ टेबलस्पून

• अंडे (Eggs) : ९

• नमक (Salt) : स्वादानुसार

• हल्दी पाउडर (Turmeric Powder) : एक चुटकी

• हींग (Asafoetida) : एक चुटकी

• लहसुन (Garlic) : २ टेबलस्पून

गार्निश के लिए :–

• होममेड गरम मसाला (Homemade Garam Masala) : १/२ टीस्पून

• धनिया पत्ती (Coriander Leaves) :

Chef Aman Bisaria की इस आसान और स्वादिष्ट रेसिपी को आज ही ट्राई करें और ढाबे जैसा स्वाद घर पर पाएं।

🌿 🪵🥜🌟 शाही गरम मसाला रेसिपी 🌟🥜🪵🌿

#garammasalarecipe #garammasala #garammasalapowder #shahigarammasala #chefamanbisaria

शाही गरम मसाला आपके खाने को शाही स्वाद और महक देने का राज है! यह सुगंधित और स्वादिष्ट मसालों का मिश्रण बिरयानी, करी, स्टू और कई अन्य व्यंजनों के लिए परफेक्ट है। हर मसाले का बखूबी चयन आपके पकवान को खास बना देता है।

🌿 सामग्री (Ingredients) :–

• Black Pepper (काली मिर्च) : 4 Tbsp

• Green Cardamom (हरी इलायची) : 1 Tbsp

• Cloves (लौंग) : 1 Tsp

• Royal Cumin (शाही जीरा) : 1 Tbsp

• Black Cardamom (काली इलायची) : 8 pcs

• Fennel Seeds (सौंफ) : 1 tsp

• Star Anise (चक्र फूल) : 5 pcs

• Dry Ginger (सौंठ) : 2 pcs

• Cinnamon (दालचीनी) : 3 pcs

• Poppy Seeds (खसखस) : 1½ Tbsp

• Bay Leaf (तेज पत्ता) : 6 small pcs

• Nutmeg (जायफल) : ½ pc

• Mace (जावित्री) : 1 pc

• Stone Flower (पत्थर फूल) : 2 Tbsp

• Kasuri Methi (कसूरी मेथी) : 1 Tbsp

• Whole Red Chillies (साबुत लाल मिर्च) : 3 (अगर तीखा चाहिए तो)

📖 विधि (Steps) :–

१🟦 हर मसाले को धीमी आंच पर अलग–अलग सूखा भूनें, जब तक खुशबू न आ जाए।

२🟦 सभी मसालों को ठंडा होने दें।

३🟦 उन्हें एक मसाला ग्राइंडर में पीसकर महीन पाउडर बना लें।

४🟦 मसाले को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें ताकि इसकी ताज़गी बनी रहे।

💡 प्रो टिप :–

शाही गरम मसाला पकाने के अंत में डालें ताकि इसका स्वाद और सुगंध बरकरार रहे।

🍗🍗🌿🌿 Bihari Style Mutton Curry | बिहारी मटन करी | Pressure Cooker Mutton Curry | Chef Aman 🌿🌿🍗🍗

घर पर बनाएं बिहार की प्रसिद्ध मटन करी, जानें रेसिपी अगर आपको भी मटन करी का बेहतरीन स्वाद चखना है, तो फिर बिहार की फेमस मटन करी बनाएं। बिहार के भोजन को लेकर जब भी बात होती है, तो सबसे पहले जिक्र लिट्टी–चोखा की होती है। बिहार के साथ–साथ पूरे भारत में लिट्टी–चोखा इतना प्रसिद्ध है कि इसे बिहार का राष्ट्रीय भोजन भी कहा जाता है।

लेकिन, शायद आपको मालूम हो! अगर नहीं मालूम है, तो आपको बता दें कि जिस तरह वेज के रूप में लिट्टी–चोखा प्रसिद्ध है ठीक उसी तरह लगभग पूरे भारत में पश्चिम चंपारण जिले का 'बिहारी मटन करी' फेमस है।

इस रेसिपी में हम आपको इस फेमस नॉन–वेज डिश की रेसिपी बताने जा रहे हैं, जिसे आप भी आसानी से घर पर बना सकती हैं। इसे बनाने में अधिक मेहनत भी करने की ज़रूरत नहीं है। तो आइये बनाते है फेमस बिहारी स्टाइल मटन करी हैं।

Ingredients for Making Bihari Style Mutton Curry Recipe

Mustard Oil – 2 Laddle

Bay Leaf – 5

Whole Red Chillies – 4

Green Cardamom – 3

Black Cardamom – 2

Black Pepper – 1/2 tsp

Cinnamon – 1

Mace – 1

Onions Sliced – 6

Ginger Garlic Green Chilli Paste – 3 Tbsp

Hot Water – as required

Mutton – 1 Kg

Salt – 1 tsp

Turmeric Powder – 1 tsp

Kashmiri Red Chilli Powder – 1 tsp

Degi Mirch powder – 1 tsp

Coriander Powder – 2 tsp

Meat Masala – 1 tsp

Coriander Leaves – a few (optional)

🥒🥒रेस्टोरेंट जैसा मटर पनीर बनाने की विधि | Restaurant style Matar Paneer recipe in Hindi. 🥒🥒

Restaurant-style Matar Paneer is a popular North Indian dish featuring paneer (Indian cottage cheese) and peas cooked in a creamy, flavorful tomato-based gravy. Here's a description of how it's typically prepared:

Ingredients List –

250 gm Cottage Cheese (पनीर)

2 tsp Oil (तेल)

1 tbsp White Butter (बटर)

3 Onions (प्याज़)

1–2 inch Ginger (अदरक)

2–3 Green Chilli (हरी मिर्च)

7–8 Garlic Cloves (लहसून)

5 Tomatoes (टमाटर)

Salt to taste (नमक स्वादानुसार)

3 tbsp Oil (तेल)

1 tbsp White Butter (बटर)

1 tsp Cumin Seeds (जीरा)

1–2 Small Bay Leaves (तेज पत्ता)

2–3 Cloves (लौंग)

2–3 Dry Red Chilli (सूखी लाल मिर्च)

3/4 tsp Red Chilli Powder (लाल मिर्च पाउडर)

3/4 tsp Kashmiri Red Chilli Powder (कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर)

2 tsp Coriander Powder (धनिया पाउडर)

1/2 tsp Turmeric Powder (हल्दी पाउडर)

1 Cup Green Peas (Hari Matar)

2 tbsp Fresh Cream

Water as required (पानी आवश्यकतानुसार)

Salt to taste (नमक स्वादानुसार)

1/2 tsp Garam Masala (गरम मसाला)

1 tsp Kasuri Methi (कसूरी मेथी)

Coriander leaves (धनिया पत्ती)

🍗🍗🍗 बिहारी चम्पारण मटन की रेसिपी | Bihari Champaran Mutton Recipe | घर पर बनाएं टेस्टी चम्पारण मटन. 🍗🍗🍗

Here's the Champaran Mutton recipe with a mention of the homestyle pressure cooker method:

अगर आप भी बिहारी मटन का असली स्वाद घर के अंदाज में चखना चाहते हैं, तो Chef Aman Bisaria की इस खास चम्पारण मटन रेसिपी को ट्राई करें। हम इसे प्रेशर कुकर में आसान तरीके से बनाएंगे, ताकि आप घर पर ही इसे जल्दी और स्वादिष्ट तरीके से बना सकें।

जब भी बिहार के खाने की बात होती है, तो सबसे पहले लिट्टी–चोखा का जिक्र आता है। लेकिन अगर नॉन–वेज की बात करें, तो बिहार के पश्चिम चम्पारण जिले का 'चम्पारण मटन' पूरे भारत में मशहूर है। इस रेसिपी में Chef Aman Bisaria आपको घर के अंदाज में प्रेशर कुकर में चम्पारण मटन बनाने का आसान तरीका बताएंगे, जिसे आप आसानी से घर पर बना सकते हैं।

चम्पारण मटन बनाने के लिए आवश्यक सामग्री | Ingredients for Champaran Mutton by Chef Aman Bisaria:

• सरसों का तेल – २ कड़छी Mustard Oil – 2 Ladles

• तेज पत्ता – ५ Bay Leaf – 5

• साबुत लाल मिर्च – ४ Whole Red Chillies – 4

• हरी इलायची – ३ Green Cardamom – 3

• बड़ी इलायची – २ Black Cardamom – 2

• काली मिर्च – १/२ चम्मच Black Pepper – 1/2 tsp

• दालचीनी – १ टुकड़ा Cinnamon – 1 piece

• जावित्री – १ Mace - 1

• प्याज (स्लाइस किया हुआ) – ६ Onions Sliced – 6

• अदरक–लहसुन–हरी मिर्च का पेस्ट – ३ टेबलस्पून Ginger Garlic Green Chilli Paste – 3 Tbsp

• गर्म पानी – आवश्यकतानुसार Hot Water – as required

• मटन – १ किलो Mutton – 1 Kg

• नमक – १ चम्मच Salt – 1 tsp

• हल्दी पाउडर – १ चम्मच Turmeric Powder – 1 tsp

• कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच Kashmiri Red Chilli Powder – 1 tsp

• देगी मिर्च पाउडर – १ चम्मच Degi Mirch Powder – 1 tsp

• धनिया पाउडर – २ चम्मच Coriander Powder – 2 tsp

• मीट मसाला – १ चम्मच Meat Masala – 1 tsp

• हरा धनिया – थोड़ा सा (वैकल्पिक) Coriander Leaves – a few (optional)

प्रेशर कुकर में घर के अंदाज में चम्पारण मटन बनाने का तरीका :–

Chef Aman Bisaria की इस रेसिपी को फॉलो करते हुए, आप प्रेशर कुकर में झटपट स्वादिष्ट चम्पारण मटन बना सकते हैं। इस रेसिपी को घर पर बनाएं और अपने दोस्तों व परिवार के साथ इसका लुत्फ उठाएं!

🍋🍋🍃🍃 लेमन पेपर चिकन कड़ाई बनाने की विधि | LEMON PEPPER CHICKEN RECIPE BY CHEF AMAN BISARIA 🍃🍃🍋🍋

आपकी खास मनपसंद "LEMON PEPPER CHICKEN" डिश का मजा लें। रसीले चिकन को परफेक्ट मारिनेशन से तैयार किया गया है, जिससे उनमें ताज़ा नींबू के जूस की ताजगी और कुटी हुई काली मिर्च की खुशबूदार महक हो।

हर बाइट एक टेस्टी ताजगी और हल्की गरमाहट का मिलान है। हमारे "LEMON PEPPER CHICKEN" जिससे आपके स्वाद को बहुत अधिक आनंद मिलेगा और आप और भी खाने का मन करेंगे। चाहे आप मिलाने में व्यक्तिगत आयोजन कर रहे हो या सिर्फ़ एक स्वादिष्ट रात के विकल्प की तलाश में हो, यह डिश आपके भोजन अनुभव को ऊंचाइयों तक पहुँचाने का वादा करती है। शेफ अमन के हाथो बनी इस "LEMON PEPPER CHICKEN" को घर पे ज़रूर बनाये |

MARINATION OF LEMON PEPPER CHICKEN KADAI

CHICKEN – 250 GMS

CURD – 250 GMS

JUICE OF – 2 LEMON

GINGER GARLIC PASTE – 2 TBSP

SALT – 1 TSP

BLACK PEPPER POWDER – 1 TSP

GREEN CHILLIES – 6

ROASTED COARSELY GROUND BLACK PEPPER – 1TSP

KAFFIR LIME LEAVES – 2

OIL – 1 LADLE

SALTED BUTTER – 25 GMS

GARLIC CHOPPED – 1 TBSP

ROASTED COARSELY GROUND BLACK PEPPER – 1 TSP

CORIANDER LEAVES – A FEW

LEMON SLICE – 1

GINGER JULIENNES – A FEW

Thank You for watching Chef Aman's Recipe

🍂🪵🌿 बिना मिलावट खड़े मसालों से घर में बनाईये गरम मसाला 🌿🪵🍂

गरम मसाला सामग्री :–

धनिया साबुत – ४० ग्राम (५ टेबल स्पून)

जीरा – २० ग्राम (३ टेबल स्पून)

काली मिर्च – २५ ग्राम (४ टेबल स्पून)

बड़ी इलायची – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

शाही जीरा – २० ग्राम (३ टेबल स्पून)

दालचीनी – १० ग्राम या ८ से १० टुकड़े (१ इंच)

पत्थर फूल – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

तेजपत्ते – ५–६

जायफल – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

जावित्री – १० ग्राम (२ टेबल स्पून)

लौंग – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

छोटी इलायची – ५ ग्राम (१ टेबल स्पून)

पिपली – ४–५ स्टिक

चक्र फूल – १ या २

गरम मसाला बनाने की विधि :–

एक नॉन स्टिक पैन या कढ़ाई में धनिया के बीज को धीमी आंच पर खुशबूदार होने तक भूनें और किसी प्लेट में ठंडा होने के लिए रख दें| अब वापस उसी बर्तन में जीरा, शाही जीरा, काली मिर्च, को धीमी आंच पर हल्का भूने और ठंडा होने के लिए दूसरे प्लेट में रख दें। अब बाकी के बचे सभी खड़े मसालों को कढ़ाई में डालकर मध्यम आंच पर हल्का गरम कर लेंगे.. और ठंडा होने के लिए रख देंगे|

ध्यान रखें कि मसाले जले नहीं, उनमें से खुशबू आने लगे तो सभी को निकाल लेंगे और ठंडा करके मिक्सर जार में डालें और मोटा (दरदरा) पीसकर तैयार करेंगे| मसालों को एयरटाइट कंटेनर में रख दें।

आपका गरम मसाला पाउडर बनकर तैयार है|

🥬🥒🧅🥦सब्ज़ी पुलाव भारतीय रसोई में बनने वाली एक सरल और स्वादिष्ट व्यंजन है, जिसे मुख्य रूप से बासमती चावल, ताजगी भरी सब्जियां, और सुगंधित मसालों

के साथ तैयार किया जाता है। यह पौष्टिक और हल्का खाना है, जो दोपहर या रात के भोजन में परोसा जा सकता है।

आप इसे रायता, पापड़, या सलाद के साथ परोस सकते हैं। यह न केवल स्वाद में भरपूर होता है, बल्कि इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता, जिससे यह व्यस्त दिनों के लिए आदर्श विकल्प बनता है।

स्वास्थ्य लाभ :–

– इसमें सब्जियों की भरपूर मात्रा होती है, जो फाइबर, विटामिन, और खनिज प्रदान करती हैं।

– बासमती चावल पचने में हल्का और ऊर्जा प्रदान करने वाला होता है।

– इसे कम तेल या घी में बना सकते हैं, जिससे यह एक हेल्दी विकल्प बनता है।

टिप्स :–

– आप अपने पसंद की सब्जियां जैसे बीन्स, ब्रोकली, या मक्का भी डाल सकते हैं।

– यदि चावल को अधिक सुगंधित बनाना हो, तो पानी में कुछ बूंदे गुलाब जल या केवड़ा जल डालें।

– पुलाव को और स्पेशल बनाने के लिए भुने हुए काजू और किशमिश का इस्तेमाल करें।

सब्ज़ी पुलाव बनाने की विधि :–

सामग्री :–

– बासमती चावल – १ कप (धुले और ३० मिनट के लिए भिगोए हुए)

– पानी – २ कप

– प्याज – १ (बारीक कटा हुआ)

– गाजर – १ (छोटे टुकड़ों में कटी हुई)

– हरी मटर – १/२ कप

– फूलगोभी – १/२ कप (छोटे टुकड़ों में)

– शिमला मिर्च – १ (कटी हुई)

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ चम्मच

– हरी मिर्च – २ (लंबाई में कटी हुई)

– घी या तेल – २ चम्मच

– तेज पत्ता – १

– दालचीनी – १ टुकड़ा

– लौंग – ३

– हरी इलायची – २

– जीरा – १ चम्मच

– हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

– धनिया पाउडर – १ चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– धनिया पत्ती – गार्निश के लिए

विधि :–

१. सबसे पहले एक पैन में घी या तेल गर्म करें।

२. उसमें तेज पत्ता, दालचीनी, लौंग, इलायची, और जीरा डालें। मसाले भूनने दें जब तक खुशबू न आ जाए।

३. अब बारीक कटा प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

४. अदरक–लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालें। इसे १ मिनट तक भूनें।

५. कटी हुई सब्जियां (गाजर, मटर, फूलगोभी, शिमला मिर्च) डालें। इन्हें २–३ मिनट तक पकाएं।

६. हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, और स्वादानुसार नमक डालें। अच्छे से मिलाएं।

७. भीगे हुए चावल डालें और १–२ मिनट तक हल्के हाथ से मिलाएं।

८. २ कप पानी डालें और तेज आंच पर उबाल आने दें।

९. उबाल आने के बाद गैस धीमी कर दें और ढक्कन लगाकर १०–१२ मिनट तक पकाएं।

१०. चावल जब पूरी तरह से पक जाएं और पानी सूख जाए, तो गैस बंद कर दें।

११. पुलाव को ५ मिनट तक ढक्कन में ही रहने दें।

१२. ताजी धनिया पत्ती से गार्निश करें और गरमागरम परोसें।

परोसने का तरीका :–

सब्ज़ी पुलाव को रायता, पापड़ या अचार के साथ परोसें।

🍇🍒🫐🫒🍋 सूखे मेवों के फायदे (Dry Fruits Benefits) 🍋🫒🫐🍒🍇

१. बादाम (Almonds) :

– **फायदे :**

– मस्तिष्क के लिए फायदेमंद।

– कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

– त्वचा को निखारता है।

– **उपयोग :** रोज़ सुबह ५–६ भिगोए हुए बादाम खाएं।

२. अखरोट (Walnuts) :

– **फायदे :**

– दिल की सेहत के लिए अच्छा।

– ब्रेन पावर बढ़ाता है।

– एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर।

– **उपयोग :** २–३ अखरोट रोज़ खाएं।

३. काजू (Cashews) :

– **फायदे :**

– ऊर्जा बढ़ाता है।

– हड्डियों को मजबूत करता है।

– ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है।

– **उपयोग :** स्नैक के रूप में या मिठाइयों में इस्तेमाल करें।

४. किशमिश (Raisins) :

– **फायदे :**

– खून बढ़ाने में मदद करता है।

– पाचन तंत्र को सुधारता है।

– हड्डियों को मजबूत करता है।

– **उपयोग :** ८–१० किशमिश भिगोकर सुबह खाएं।

५. पिस्ता (Pistachios) :

– **फायदे :**

– कोलेस्ट्रॉल कम करता है।

– वजन नियंत्रित करता है।

– आंखों की रोशनी के लिए फायदेमंद।

– **उपयोग :** स्नैक के रूप में खाएं या डेज़र्ट्स में डालें।

६. अंजीर (Figs) :

– **फायदे :**

– कब्ज में राहत।

– वजन कम करने में सहायक।

– हड्डियों के लिए फायदेमंद।

– **उपयोग :** २–३ सूखे अंजीर रोज़ खाएं।

७. खजूर (Dates) :

– **फायदे :**

– तुरंत ऊर्जा देता है।

– एनीमिया से बचाता है।

– रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

– **उपयोग :** रोज़ २–३ खजूर खाएं।

सुझाव :

– सूखे मेवे को नियमित मात्रा में सेवन करें।

– भिगोकर खाने से उनका पोषण अधिक प्रभावी हो जाता है।

हैशटैग्स:

#DryFruitsBenefits #HealthyLifestyle #Nutrition #Superfoods #WellnessTips #HealthyEating #NaturalRemedies #FitnessJourney

मलाई कोफ्ता भारतीय व्यंजनों का एक लोकप्रिय और स्वादिष्ट व्यंजन है, जिसे खास अवसरों पर या मेहमानों के लिए बनाया जाता है। यह शाही डिश नर्म और मुलायम पनीर के कोफ्तों और मलाईदार ग्रेवी का मेल है, जो अपने स्वाद और खुशबू से सबका दिल जीत लेती है। मलाई कोफ्ता मुख्यतः उत्तर भारतीय रसोई में तैयार किया जाता है और इसे नान, पराठा या जीरा राइस के साथ परोसा जाता है। यह डिश शाकाहारी होते हुए भी बेहद समृद्ध और पौष्टिक होती है, जो हर खाने की मेज पर राज करती है। मलाई कोफ्ता रेसिपी (Malai Kofta Recipe)

सामग्री :–

कोफ्ते के लिए :–

२०० ग्राम पनीर

२ उबले आलू

२–३ चम्मच कॉर्नफ्लोर

१ चम्मच काजू और किशमिश (भरावन के लिए)

नमक – स्वादानुसार

तेल (तलने के लिए)

ग्रेवी के लिए :–

२ बड़े प्याज (बारीक कटे या पेस्ट)

२ बड़े टमाटर (प्यूरी बनाएं)

१ चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/४ कप ताजा क्रीम या मलाई

२–३ चम्मच काजू का पेस्ट

नमक – स्वादानुसार

तेल या मक्खन

विधि :–

कोफ्ते तैयार करना :–

१. पनीर और उबले आलू को मसल लें।

२. उसमें कॉर्नफ्लोर और थोड़ा नमक डालकर गूंथ लें।

३. छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और बीच में काजू–किशमिश भरें।

४. इन लोइयों को गोल आकार दें और हल्का सुनहरा तल लें।

ग्रेवी बनाना :–

१. तेल गर्म करें और उसमें प्याज का पेस्ट डालकर भूनें।

२. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर पकाएं।

३. टमाटर की प्यूरी डालें और मसाले (हल्दी, धनिया, लाल मिर्च) डालें।

४. मसाला तेल छोड़ने लगे, तब काजू का पेस्ट डालें और अच्छे से मिलाएं।

५. थोड़ा पानी डालें और ग्रेवी को ५–७ मिनट तक पकने दें।

६. आखिर में गरम मसाला और ताजा क्रीम डालकर मिलाएं।

सर्व करना :–

१. कोफ्तों को ग्रेवी में डालकर हल्के हाथ से मिलाएं।

२. ऊपर से क्रीम और हरा धनिया डालें।

३. इसे नान, पराठा या जीरा राइस के साथ

🥕🥕🥕 गाजर का हलवा रेसिपी (Gajar Ka Halwa Recipe) 🥕🥕🥕

सामग्री :

– गाजर : १ किलो (कद्दूकस की हुई)

– दूध : १ लीटर (फुल क्रीम)

– चीनी : १ कप (स्वादानुसार)

– खोया (मावा) : २०० ग्राम

– घी : ४ चम्मच

– काजू, बादाम, पिस्ता : २–३ चम्मच (कटा हुआ)

– इलायची पाउडर : १/२ चम्मच

– किशमिश : २ चम्मच

विधि :

१. **गाजर पकाना :**

  – कढ़ाई में घी गरम करें और कद्दूकस की हुई गाजर को ५–७ मिनट तक भूनें।

  – भुनने पर गाजर से हल्की खुशबू आने लगेगी।

२. **दूध डालें :**

  – अब इसमें दूध डालें और धीमी आंच पर पकाएं।

  – गाजर को दूध के साथ तब तक पकाएं जब तक दूध पूरी तरह से सूख न जाए। बीच–बीच में चलाते रहें।

३. **चीनी और मावा मिलाएं :**

  – जब दूध सूख जाए तो इसमें चीनी और मावा डालें।

  – चीनी डालने के बाद हलवा थोड़ी देर के लिए पतला हो सकता है। इसे धीमी आंच पर पकाएं।

४. **ड्राई फ्रूट्स और इलायची पाउडर डालें :**

  – काजू, बादाम, किशमिश और इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं।

५. **हलवा तैयार :**

  – जब हलवा गाढ़ा हो जाए और घी अलग होने लगे, तो गैस बंद कर दें।

परोसें :

गर्मागर्म गाजर का हलवा परोसें। इसे फ्रिज में रखकर ठंडा भी खाया जा सकता है।

🥖🥛🥬 मटर पनीर रेसिपी (Matar Paneer Recipe) 🥬🥛🥖

सामग्री :–

– पनीर : २०० ग्राम (क्यूब्स में कटे हुए)

– मटर : १ कप (उबले हुए)

– टमाटर : ३ (पेस्ट बनाएं)

– प्याज : २ (पेस्ट बनाएं)

– अदरक–लहसुन पेस्ट : १ चम्मच

– हल्दी पाउडर : १/२ चम्मच

– मिर्च पाउडर : १ चम्मच

– धनिया पाउडर : १ चम्मच

– गरम मसाला : १/२ चम्मच

– क्रीम या मलाई : २ चम्मच

– तेल : २ चम्मच

– नमक : स्वादानुसार

– हरा धनिया : सजाने के लिए

विधि :

१. **प्याज और मसाले भूनना :**

  – कढ़ाई में तेल गरम करें और प्याज का पेस्ट डालकर सुनहरा भूनें।

  – अदरक–लहसुन पेस्ट डालकर खुशबू आने तक पकाएं।

२. **टमाटर डालें :**

  – अब टमाटर पेस्ट डालें और तेल अलग होने तक भूनें।

३. **मसाले मिलाएं :**

   – हल्दी, मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला डालें।

४. **मटर और पानी डालें :**

   – उबले हुए मटर और थोड़ा पानी डालें। ग्रेवी को ५ मिनट तक पकाएं।

५. **पनीर डालें :**

   – पनीर क्यूब्स डालें और २–३ मिनट पकाएं।

६. **क्रीम और हरा धनिया :**

   – आखिर में क्रीम डालें, मिला लें और हरे धनिये से सजाएं।

परोसें :

गरमा–गरम मटर पनीर को रोटी, पराठा या चावल के साथ परोसें।

🥬🥬🥬 वजन घटाने के लिए हेल्दी रेसिपी : ओट्स उपमा 🥬🥬🥬

सामग्री (Ingredients) :–

ओट्स – २ कप

पानी – २ कप

प्याज (बारीक कटा हुआ) – १

शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई) – १

गाजर (कद्दूकस की हुई) – १

मटर – १/४ कप

हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – १

राई – १ चम्मच

करी पत्ता – ५–६

नींबू का रस – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल (ऑलिव या मूंगफली का) – २ चम्मच

विधि (Method) :–

१. एक पैन में ओट्स को २–३ मिनट के लिए धीमी आंच पर सूखा भून लें और अलग रख दें।

२. एक कढ़ाई में तेल गरम करें। इसमें राई और करी पत्ता डालें।

३. प्याज और हरी मिर्च डालकर हल्का गुलाबी होने तक भूनें।

४. इसमें गाजर, मटर, और शिमला मिर्च डालकर २–३ मिनट तक पकाएं।

५. अब २ कप पानी डालें और उबाल आने दें।

६. भुने हुए ओट्स, नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

७. धीमी आंच पर इसे ५–७ मिनट पकने दें।

८. गैस बंद करें, नींबू का रस डालें और गरमागरम परोसें।

हेल्दी टिप्स (Tips) :–

इसे नाश्ते या हल्के डिनर के लिए खाएं।

आप इसमें अपनी पसंद की सब्जियां भी डाल सकते हैं।

साथ में ग्रीन टी या लेमन वॉटर पिएं।

🍃🍃🍃🍃 समोसा : एक भारतीय स्वादिष्ट व्यंजन| 🍃🍃🍃🍃

सामोसा एक लोकप्रिय भारतीय स्नैक है जो अपनी कुरकुरी बाहरी परत और स्वादिष्ट मसालेदार आलू की फिलिंग के लिए जाना जाता है। यह भारत के विभिन्न क्षेत्रों में अलग–अलग नामों और स्वादों के साथ पाया जाता है।

समोसे की उत्पत्ति :–

समोसे की उत्पत्ति मध्य पूर्व में हुई थी और बाद में भारत में आई। मुगल काल के दौरान, यह भारतीय रसोई में एक लोकप्रिय व्यंजन बन गया।

समोसे के प्रकार :–

* **आलू समोसा :** सबसे आम प्रकार, जिसमें मसालेदार आलू की फिलिंग होती है।

* **मटर समोसा :** जिसमें मटर की फिलिंग होती है।

* **पनीर समोसा :** जिसमें पनीर की फिलिंग होती है।

* **मीठा समोसा :** जिसमें खोया, चीनी और सूखे मेवे की फिलिंग होती है।

समोसा कैसे बनाएं :

समोसे बनाने के लिए, आटे को पानी के साथ मिलाकर एक पेस्ट बनाया जाता है। फिर, इस पेस्ट से पतली शीट बनाई जाती है, जिसे त्रिकोण के आकार में काटा जाता है। आलू की फिलिंग को त्रिकोण के आधार पर रखा जाता है और फिर किनारों को मोड़कर सील किया जाता है। अंत में, समोसे को तेल में तला जाता है।

समोसा के साथ परोसें :

समोसे को अक्सर हरी चटनी, इमली की चटनी या दही के साथ परोसा जाता है। ये चटनियां समोसे के स्वाद को बढ़ाती हैं।

समोसा का आनंद लें :

समोसा एक स्वादिष्ट और भरपूर स्नैक है जो किसी भी समय खाया जा सकता है। चाहे आप इसे घर पर बनाएं या किसी दुकान से खरीदें, समोसा हमेशा एक स्वादिष्ट विकल्प होता है।

सामग्री :–

* आलू (उबले और मसले हुए) – २ कप

* हरी मिर्च – २, बारीक कटी हुई

* अदरक – १ इंच, बारीक कटा हुआ

* धनिया पत्ती – १/२ कप, बारीक कटी हुई

* जीरा पाउडर – १/२ चम्मच

* धनिया पाउडर – १/२ चम्मच

* हल्दी पाउडर – १/४ चम्मच

* लाल मिर्च पाउडर – १/४ चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* तेल – तलने के लिए

* समोसे के पैकेट (रेडीमेड)

**विधि :

१. **आलू की फिलिंग तैयार करें :**

  * एक कड़ाही में तेल गरम करें।

  * जीरा डालें और चटकने दें।

  * हरी मिर्च और अदरक डालकर भूनें।

  * उबले और मसले हुए आलू डालें।

  * सभी सूखे मसाले (जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, और नमक) डालें।

  * अच्छी तरह मिलाएँ और कुछ देर पकाएँ।

  * आखिर में धनिया पत्ती डालें और मिलाएँ।

२. **सामोसे बनाएँ :**

  * समोसे के पैकेट को पानी में डुबोकर नरम करें।

  * पैकेट को खोलें और आलू की फिलिंग भरें।

  * किनारों को चिपकाकर समोसे का आकार दें।

३. **तलें :**

  * कड़ाही में तेल गरम करें।

  * समोसे को एक–एक करके तेल में डालें और सुनहरा होने तक तलें।

  * तले हुए समोसे को किचन पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल सोख जाए।

४. **परोसें :**

  * गरमागरम समोसे को चटनी या सॉस के साथ परोसें।

सुझाव :

* आप अपनी पसंद के अनुसार मसालों की मात्रा बढ़ा या घटा सकते हैं।

* समोसे को तलने के बजाय ओवन में भी बेक किया जा सकता है।

* आप घर पर भी समोसे के पैकेट बना सकते हैं, लेकिन यह थोड़ा समय लेने वाला काम हो सकता है।

आनंद लें!

🍃🍃🍃🍃 चोले भटूरे उत्तर भारत का एक लोकप्रिय और स्वादिष्ट व्यंजन है, जो खासकर पंजाब, दिल्ली और उत्तर भारतीय राज्यों में बहुत पसंद किया जाता है। यह एक परंपरागत नाश्ता या मुख्य भोजन है जिसे आमतौर पर विशेष अवसरों या त्यौहारों पर बनाया जाता है।

चोले बनाने की सामग्री :–

– काबुली चना – १ कप (रातभर भिगोया हुआ)

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– प्याज – २ (बारीक कटा हुआ)

– टमाटर – २ (प्यूरी बनाया हुआ)

– अदरक–लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

– हरी मिर्च – १–२ (कटी हुई)

– चना मसाला – २ टीस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– गरम मसाला – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– ताजा धनिया – सजावट के लिए

भटूरे बनाने की सामग्री:

– मैदा – २ कप

– सूजी – १/४ कप

– दही – १/२ कप

– चीनी – १/२ टीस्पून

– बेकिंग पाउडर – १/२ टीस्पून

– नमक – १/२ टीस्पून

– तेल – १ टेबलस्पून (आटे में डालने के लिए)

– पानी – आवश्यकतानुसार (गूंधने के लिए)

– तेल – तलने के लिए

चोले बनाने की विधि:

१. भीगे हुए काबुली चने को कुकर में डालें, नमक और पानी मिलाकर ३–४ सीटी लगाएं।

२. कड़ाही में तेल गरम करें। उसमें प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें।

३. अदरक–लहसुन पेस्ट और हरी मिर्च डालें, फिर टमाटर प्यूरी डालकर मसाले भूनें।

४. चना मसाला, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें।

५. उबले हुए चने को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। थोड़ा पानी मिलाकर ५-१० मिनट पकाएं।

६. आखिर में गरम मसाला और ताजा धनिया डालें।

भटूरे बनाने की विधि:

१. मैदा, सूजी, दही, चीनी, बेकिंग पाउडर, नमक और तेल मिलाकर आटा गूंधें।

२. इसे २ घंटे के लिए ढककर रखें।

३. आटे से छोटे-छोटे गोले बनाएं और बेलकर भटूरे का आकार दें।

४. गरम तेल में गोल्डन ब्राउन होने तक तलें।

परोसने का तरीका:

गरमागरम चोले और भटूरे को प्याज, अचार और हरी चटनी के साथ परोसें।

स्वादिष्ट चोले भटूरे तैयार हैं! 😊

🍃🍃🍃🍃 क्रिस्पी वड़ा एक स्वादिष्ट और कुरकुरा भारतीय स्नैक है। इसे आप नाश्ते में या चाय के साथ परोस सकते हैं। 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :-

१. उड़द दाल - १ कप (६-८ घंटे भिगोई हुई)

२. हरी मिर्च - २ (बारीक कटी हुई)

३. अदरक - १ इंच (कद्दूकस किया हुआ)

४. प्याज - १ (बारीक कटा हुआ, वैकल्पिक)

५. करी पत्ते - ८-१० (बारीक कटे हुए)

६. हींग - १ चुटकी

७. नमक - स्वादानुसार

८. जीरा - १ छोटा चम्मच

९. काली मिर्च - १/२ छोटा चम्मच (दरदरी पिसी हुई)

१०. तेल - तलने के लिए

विधि :-

१. दाल पीसना :-

भीगी हुई उड़द दाल को पानी छानकर मिक्सर में डालें। इसमें बहुत कम पानी डालकर गाढ़ा और चिकना पेस्ट बना लें।

मिश्रण को एक बड़े बर्तन में निकाल लें और ४-५ मिनट तक फेंटें ताकि यह हल्का और फूला हुआ हो जाए।

२. मसाला मिलाना :-

तैयार पेस्ट में हरी मिर्च, अदरक, करी पत्ते, हींग, काली मिर्च, जीरा और नमक डालकर मिलाएं। चाहें तो बारीक कटे हुए प्याज भी डाल सकते हैं।

३. वड़ा आकार देना :-

अपने हाथों को गीला करें। थोड़ा सा मिश्रण लें और हाथ की हथेली पर गोल करें। बीच में अंगूठे से हल्का छेद करें ताकि यह वड़ा का आकार ले सके।

४. तलना :–

एक कढ़ाई में तेल गर्म करें। तैयार वड़े को तेल में डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें। एक बार में ज्यादा वड़े न डालें ताकि तलने में आसानी हो।

तलने के बाद अतिरिक्त तेल सोखने के लिए वड़े को टिशू पेपर पर निकालें।

५. परोसें :–

गरमा–गरम वड़े को नारियल चटनी, सांभर या टमाटर की चटनी के साथ परोसें।

नोट :–

फेंटने से दाल का मिश्रण हल्का और एरी हो जाता है, जिससे वड़े नरम और क्रिस्पी बनते हैं। वड़े को और अधिक कुरकुरा बनाने के लिए आप इसमें थोड़ा सा चावल का आटा मिला सकते हैं।

🥬🥬🥬🥬 चाट रेसिपी :– पापड़ी चाट 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–

– १ कप पापड़ी

– १ कप बूंदी

– १ कप दही

– १/२ कप चटनी

– १/४ कप चाट मसाला

– १/४ कप जीरा पाउडर

– १/४ कप गरम मसाला पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

विधि :–

१. एक पैन में तेल गरम करें और उसमें जीरा पाउडर और गरम मसाला पाउडर डालें।

२. इस मिश्रण को १–२ मिनट तक पकाएं।

३. इसमें बूंदी और पापड़ी डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

४. इसमें दही, चटनी, चाट मसाला, और नमक डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

५. इसमें नींबू का रस डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

६. इस चाट को एक प्लेट में निकालें और उसे तुरंत परोसें।

🌶️🌶️🌶️हरी मिर्च एक लोकप्रिय भारतीय व्यंजन है जो हरी मिर्च, प्याज, टमाटर और मसालों से बनाया जाता है। यहाँ एक सरल हरी मिर्च रेसिपी है जिसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं!

सामग्री :–

२५० ग्राम हरी मिर्च

१ बड़ा प्याज, बारीक कटा हुआ

२ टमाटर, बारीक कटे हुए

१ बड़ा चम्मच तेल

१ छोटा चम्मच जीरा

१ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

नमक स्वादानुसार

धनिया पत्ती, सजाने के लिए

विधि :–

एक पैन में तेल गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, तो जीरा डालें और भुनें। प्याज और टमाटर डालें और भुनें। हरी मिर्च डालें और भुनें।

हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर और नमक डालें और मिलाएं। ५–७ मिनट तक पकाएं।

गरमा गरम हरी मिर्च को परोसें और धनिया पत्ती से सजाएं।

🍞🍞🥬🥬 यहाँ एक लोकप्रिय भारतीय स्ट्रीट फूड की रेसिपी दी गई है : पाव भाजी 🥬🥬🍞🍞

सामग्री :–

पाव ब्रेड – ८

उबले हुए आलू – ४ (मीडियम साइज)

मटर – १ कप

बारीक कटा हुआ प्याज – २

टमाटर – ४ (प्यूरी बना लें)

शिमला मिर्च – १ (बारीक कटी हुई)

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

पाव भाजी मसाला – २ बड़े चम्मच

मक्खन – ३ बड़े चम्मच

नमक – स्वादानुसार

नींबू – १

हरा धनिया – सजावट के लिए

विधि :–

१. सब्जियां तैयार करें :–

उबले हुए आलू को मैश कर लें। मटर को भी हल्का मैश करें।

२. भाजी बनाएं :–

एक कढ़ाई में मक्खन गर्म करें। प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें।

अदरक–लहसुन पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें।

अब शिमला मिर्च और टमाटर प्यूरी डालकर ५–७ मिनट तक पकाएं।

हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, और पाव भाजी मसाला डालें।

उबले हुए आलू और मटर डालकर अच्छे से मिक्स करें।

१–२ कप पानी डालकर मध्यम आंच पर १०–१५ मिनट तक पकने दें।

३. पाव तैयार करें :–

एक तवा गर्म करें और थोड़ा मक्खन डालें। पाव को दोनों तरफ से हल्का ब्राउन होने तक सेंकें।

४. सजावट और परोसें :–

तैयार भाजी को एक सर्विंग बाउल में निकालें। ऊपर से मक्खन, हरा धनिया और नींबू का रस डालें।

भाजी को गर्म पाव के साथ परोसें।

नोट :– इसे आप प्याज, नींबू और बटर के साथ और भी स्वादिष्ट बना सकते हैं।

🍃🍃🍃🥛🥛🥛 पनीर टिक्का एक लोकप्रिय भारतीय स्नैक है, जिसे तंदूर में बनाया जाता है। इसे घर पर आसानी से तवे या ओवन में भी बनाया जा सकता है।

सामग्री :–

१. पनीर – २५० ग्राम (क्यूब्स में कटे हुए)

२. शिमला मिर्च – १ (क्यूब्स में काट लें)

३. प्याज – १ (क्यूब्स में काट लें)

४. टमाटर – १ (बीज निकालकर क्यूब्स में काट लें)

५. दही – १/२ कप (गाढ़ा)

६. अदरक–लहसुन पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

७. लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

८. हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

९. गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

१०. चाट मसाला – १/२ छोटा चम्मच

११. भुना जीरा पाउडर – १ छोटा चम्मच

१२. कसूरी मेथी – १/२ छोटा चम्मच

१३. नमक – स्वादानुसार

१४. तेल – २ बड़े चम्मच

१५. नींबू का रस – १ बड़ा चम्मच

१६. बांस की सीक – ६–८ (अगर तवा/ओवन में बनाना हो तो)

विधि :–

१. मेरिनेशन तैयार करें :–

एक बाउल में दही डालें और उसे फेंट लें।

इसमें अदरक–लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, भुना जीरा पाउडर, कसूरी मेथी, नींबू का रस और नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

अब इसमें पनीर, शिमला मिर्च, प्याज और टमाटर डालें। हल्के हाथ से मिलाएं ताकि सब पर मसाला अच्छी तरह लग जाए।

इसे ३० मिनट से १ घंटे तक फ्रिज में मैरीनेट होने के लिए रखें।

२. पनीर टिक्का बनाना :–

तवे पर :–

एक नॉन–स्टिक तवा गर्म करें और थोड़ा तेल डालें।

मैरीनेट किए हुए पनीर और सब्जियों को सीक में लगाएं या सीधे तवे पर रखें।

धीमी आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा और हल्का चार्ड होने तक पकाएं।

ओवन में :–

ओवन को २००°C पर प्रीहीट करें।

पनीर और सब्जियों को सीक में लगाएं और बेकिंग ट्रे पर रखें।

१५–२० मिनट तक बेक करें। बीच–बीच में ब्रश से तेल लगाते रहें।

तंदूर में :–

तंदूर में सीक डालें और गोल्डन ब्राउन होने तक पकाएं।

३. परोसें :–

पनीर टिक्का को प्याज की लच्छों, हरी चटनी और नींबू के साथ गर्मागर्म परोसें।

नोट :– अगर लकड़ी की सीक का उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें पहले पानी में भिगो दें ताकि वे जलें नहीं।

🍃🍃🍃🍃 इंडियन थाली एक संपूर्ण भोजन का प्रतीक है जिसमें विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन शामिल होते हैं। यहाँ एक पारंपरिक भारतीय थाली की रेसिपी बताई गई है।

सामग्री (थाली में शामिल व्यंजन) :–

१. चावल :–

बासमती चावल (सादा या ज़ीरा राइस)।

२. रोटी/पराठा :–

गेहूं की रोटी या पराठा।

३. सब्जी :–

आलू–गोभी की सब्जी या मिक्स वेज।

४. दाल :–

तुअर दाल या दाल तड़का।

५. करी :–

पनीर बटर मसाला या कढ़ी।

६. अचार :–

आम, नींबू या मिर्च का अचार।

७. चटनी :–

धनिया–पुदीना चटनी या टमाटर की चटनी।

८. सलाद :–

खीरा, टमाटर, गाजर और प्याज।

९. पापड़ :–

तला हुआ या रोस्टेड पापड़।

१०. मिठाई :–

गुलाब जामुन, रसगुल्ला या हलवा।

११. दही :–

साधारण दही या बूंदी का रायता।

विधि :–

१. चावल :–

बासमती चावल को धोकर उबालें। इसे ज़ीरा राइस बनाना हो तो घी में जीरा भूनकर चावल मिक्स करें।

२. रोटी/पराठा :–

आटे को गूथें और रोटी या पराठा बनाएं।

३. सब्जी :–

आलू–गोभी :– तेल में जीरा, हल्दी और मसाले डालें, फिर आलू–गोभी डालकर पकाएं।

मिक्स वेज :– कई सब्जियों को मसाले के साथ भूनें और पकाएं।

४. दाल :–

तुअर दाल में हल्दी और नमक डालकर पकाएं। तड़के में घी, जीरा, हींग, मिर्च डालें।

५. करी :–

पनीर बटर मसाला के लिए प्याज–टमाटर ग्रेवी में मसाले डालें और पनीर जोड़ें।

६. चटनी और अचार :–

धनिया–पुदीना चटनी और अचार तैयार रखें।

७. पापड़b:–

पापड़ को तवे पर सेंकें या तेल में तलें।

८. मिठाई और रायता :–

गुलाब जामुन को तैयार करें या बाज़ार से लें।

दही में बूंदी मिक्स कर रायता बनाएं।

परोसने का तरीका :–

थाली में चावल, रोटी, सब्जी, दाल, करी, सलाद, अचार, पापड़, दही और मिठाई को क्रम से सजाएं।

गर्मागर्म परोसें और आनंद लें!

नोट :– आप अपनी पसंद की सब्जी, दाल या मिठाई शामिल कर सकते हैं।

🌾🌾🌾🍃🍃🍃🍃 मुरमुरा डोसा एक अनोखा और स्वादिष्ट नाश्ता है जो मुरमुरा और चावल के बैटर से बनाया जाता है। यहाँ एक सरल मुरमुरा डोसा रेसिपी है जिसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं!

सामग्री :–

२ कप मुरमुरा

१ कप चावल

१/२ कप उड़द दाल

१/४ चम्मच मेथी दाना

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच नमक

१ बड़ा चम्मच तेल

पानी आवश्यकतानुसार

विधि :–

मुरमुरा, चावल, उड़द दाल और मेथी दाना को अलग–अलग भिगो दें।

मुरमुरा और चावल को पानी से निकालकर मिक्सर में पीस लें।

उड़द दाल और मेथी दाना को भी पीस लें।

तीनों पीसे हुए मिश्रण को मिलाएं और इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

एक नॉन–स्टिक पैन या तवे पर तेल गरम करें।

जब तेल गरम हो जाए, तो बैटर को पैन में डालें और एक समान परत में फैलाएं।

डोसे को मध्यम आंच पर २-३ मिनट तक पकाएं।

डोसे को पलटने के लिए एक स्पैटुला का उपयोग करें।

दूसरी तरफ से भी २-३ मिनट तक पकाएं।

गरमा गरम डोसे को परोसें और इसका आनंद लें!

🥦🥦🥦🥦गोबी पकोड़ा एक लोकप्रिय भारतीय नाश्ता है जो किसी भी समय के लिए उपयुक्त है! 🥦🥦🥦🥦

सामग्री :-

१ बड़ा फूलगोभी (गोबी), टुकड़ों में कटा हुआ

१ कप बेसन

१/२ कप कॉर्न फ्लावर

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

१/२ चम्मच नमक

१/४ चम्मच बेकिंग सोडा

१/४ कप नींबू का रस

१/४ कप पानी

तलने के लिए तेल

ताज़ा धनिया पत्ती सजाने के लिए

विधि :-

एक बड़े प्याले में, बेसन, कॉर्न फ्लावर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक और बेकिंग सोडा मिलाएं।

प्याले में नींबू का रस और पानी मिलाएं और एक चिकना बैटर बनाने के लिए मिलाएं।

गोबी के टुकड़ों को बैटर में मिलाएं और अच्छी तरह से लेपित होने तक मिलाएं।

एक गहरे तले वाले पैन में मध्यम आंच पर तेल गरम करें।

जब तेल गरम हो जाए, तो बैटर में लेपित गोबी के टुकड़ों को पैन में डालें और सुनहरा भूरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

पकौड़ों को तेल से निकालें और अतिरिक्त तेल को सोखने के लिए एक पेपर टॉवल लाइन वाली प्लेट पर रखें।

गरमा गरम पकौड़ों को चटनी या रायता के साथ परोसें। ताज़ा धनिया पत्ती से सजाएं।

सुझाव :-

सबसे अच्छे परिणामों के लिए ताज़ा फूलगोभी का उपयोग करें।

अपनी पसंद के अनुसार मिर्च पाउडर की मात्रा को समायोजित करें।

पैन को अधिक भीड़भाड़ से बचाएं, क्योंकि इससे पकौड़े एक साथ चिपक सकते हैं।

🥬🥬🥬🥬 कुरकुरे पालक पकोड़े बनाने की रेसिपी 🥬🥬🥬🥬

आवश्यक सामग्री :-

- पालक - १ कप (कटी हुई)

- बेसन - १ कप

- चावल का आटा - २ टेबलस्पून (पकोड़ों को कुरकुरा बनाने के लिए)

- हरी मिर्च - २ (बारीक कटी हुई)

- अदरक - १ टीस्पून (कद्दूकस की हुई)

- लहसुन - १ टीस्पून (कद्दूकस की हुई)

- जीरा - १/२ टीस्पून

- हींग - चुटकीभर

- लाल मिर्च पाउडर - १/२ टीस्पून

- हल्दी पाउडर - १/४ टीस्पून

- धनिया पाउडर - १/२ टीस्पून

- बेकिंग सोडा - १ चुटकी (वैकल्पिक)

- नमक - स्वादानुसार

- पानी - जरूरत के अनुसार

- तेल - तलने के लिए

विधि :-

१. **पेस्ट तैयार करें**:

  - एक बड़े बर्तन में बेसन और चावल का आटा डालें।

  - इसमें हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, जीरा, हींग, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, और नमक मिलाएं।

  - थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा बैटर तैयार करें। ध्यान दें कि बैटर बहुत पतला न हो।

  - कटे हुए पालक को इस बैटर में डालकर अच्छे से मिला लें। अगर चाहें, तो बेकिंग सोडा डाल सकते हैं।

२. **पकोड़े तलना**:

  - एक कढ़ाई में तेल गरम करें।

  - बैटर को थोड़ा-थोड़ा लेकर गरम तेल में डालें।

  - मीडियम आंच पर पकोड़ों को सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

  - पकोड़ों को किचन पेपर पर निकाल लें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

३. **परोसें**:

  - गरमागरम पालक पकोड़ों को चटनी, टोमैटो सॉस, या गर्म चाय के साथ परोसें।

सुझाव :-

– अधिक कुरकुरा बनाने के लिए बैटर में थोड़ा सूजी मिला सकते हैं।

– पालक के साथ कटी हुई पत्तागोभी या प्याज डालकर भी पकोड़े बना सकते हैं।

🍃🍃🍃🍃 पालक पूरी बनाने की रेसिपी 🍃🍃🍃🍃

आवश्यक सामग्री :–

– पालक – १ कप (कटी हुई और अच्छी तरह से धोई हुई)

– गेहूं का आटा – २ कप

– अजवाइन – १/२ टीस्पून

– हिंग – १ चुटकी

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – १ टेबलस्पून (आटे में मिलाने के लिए)

– पानी – आटा गूंधने के लिए

– तलने के लिए तेल

विधि :–

१. **आटा गूंथें**:

  – एक बर्तन में गेहूं का आटा, अजवाइन, हिंग और नमक डालें।

  – इसमें १ टेबलस्पून तेल डालें और अच्छे से मिला लें।

  – अब इसमें कटी हुई पालक डालें और हाथ से अच्छे से मिक्स करें।

  – धीरे–धीरे पानी डालते हुए नरम आटा गूंध लें। आटे को १०–१५ मिनट के लिए ढककर रख दें।

२. **पूरी बेलें**:

  – आटे से छोटे–छोटे लोइयां बना लें।

  – हर लोई को बेलन की सहायता से गोल और पतला बेल लें।

  – ध्यान रखें कि पूरी का आकार समान हो और बहुत पतला या मोटा न हो।

३. **पूरी तलें**:

  – कढ़ाई में तेल गरम करें।

  – एक–एक कर पूरी को गरम तेल में डालें और दोनों साइड से सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें।

  – तली हुई पूरी को किचन पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

४. **परोसें**:

  – गरमागरम पालक पूरी को आलू की सब्जी, दही, या किसी भी पसंदीदा चटनी के साथ परोसें।

सुझाव :–

– पूरी को और स्वादिष्ट बनाने के लिए, आप आटे में थोड़ी सी सौंफ भी मिला सकते हैं।

– आटे को गूंधते समय पालक के पेस्ट का भी उपयोग किया जा सकता है।

🥬🥬🥬🥬 चीला रेसिपी 🥬🥬🥬🥬

चीला बनाने की विधि

चीला एक लोकप्रिय भारतीय नाश्ता है जो बेसन, सब्जियों और मसालों से बनाया जाता है। यहाँ एक सरल चीला रेसिपी है जिसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं!

सामग्री :–

१ कप बेसन

१/२ कप पानी

१/४ चम्मच नमक

१/४ चम्मच अजवाइन

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ बड़ा चम्मच तेल

१ प्याज, बारीक कटा हुआ

१ टमाटर, बारीक कटा हुआ

१ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

धनिया पत्ती, सजाने के लिए

विधि :–

एक बड़े प्याले में, बेसन, पानी, नमक, अजवाइन, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर मिलाएं।

एक चिकना बैटर बनाने के लिए मिलाएं।

एक नॉन–स्टिक पैन या तवे पर तेल गरम करें।

जब तेल गरम हो जाए, तो बैटर को पैन में डालें और एक समान परत में फैलाएं।

प्याज, टमाटर और हरी मिर्च को चीले के ऊपर रखें।

चीले को मध्यम आंच पर २–३ मिनट तक पकाएं।

चीले को पलटने के लिए एक स्पैटुला का उपयोग करें।

दूसरी तरफ से भी २–३ मिनट तक पकाएं।

गरमा गरम चीले को परोसें और धनिया पत्ती से सजाएं।

सुझाव :–

बेसन को अच्छी तरह से भूनने से पहले इसे पानी में भिगो दें।

चीले को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए आप इसमें सब्जियों के अलावा पनीर, मटर या शिमला मिर्च भी डाल सकते हैं।

चीले को परोसने से पहले इसे गरमा गरम परोसना सबसे अच्छा होता है।

🍃🍃🍃🍃 नान बनाने की रेसिपी (तवे पर या ओवन में) 🍃🍃🍃🍃

आवश्यक सामग्री :–

– मैदा – २ कप

– दही – १/४ कप

– बेकिंग पाउडर – १/२ टीस्पून

– बेकिंग सोडा – १/४ टीस्पून

– चीनी – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – १ टेबलस्पून

– दूध – १/४ कप (गूंथने के लिए)

– पानी – जरूरत के अनुसार

– मक्खन या घी – नान पर लगाने के लिए

– काला तिल और धनिया पत्ती – गार्निश के लिए (वैकल्पिक)

विधि :–

१. **डो तैयार करें**:

 – एक बर्तन में मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, चीनी और नमक मिलाएं।

 – इसमें दही और तेल डालें और मिलाएं।

 – धीरे–धीरे दूध और पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें।

 – इसे २–३ मिनट तक अच्छे से गूंथें।

 – आटे को ढककर १–२ घंटे के लिए गर्म स्थान पर रख दें।

२. **नान बेलें**:

 – आटे से छोटे–छोटे लोइयां बनाएं।

 – लोई को बेलकर अंडाकार या गोल आकार दें।

 – ऊपर से काला तिल और धनिया पत्ती चिपका सकते हैं।

३. **तवे पर नान बनाएं**:

 – तवा गरम करें।

 – नान को एक तरफ पानी लगाकर तवे पर रखें (पानी वाली साइड नीचे हो)।

 – जब नान पर बुलबुले आने लगें, तवे को पलट दें और नान को सीधी आंच पर पकाएं।

 – पकने के बाद नान पर मक्खन लगाएं।

४. **ओवन में नान बनाएं** (वैकल्पिक):

 – ओवन को २५०°C पर प्रीहीट करें।

– नान को बेकिंग ट्रे पर रखें और ७–८ मिनट तक बेक करें।

– बेक होने के बाद ऊपर से मक्खन लगाएं।

परोसें :–

गरमागरम नान को दाल मखनी, पनीर बटर मसाला, या किसी भी ग्रेवी वाली सब्जी के साथ परोसें।

🥬🥬🥬🥬 राज कचौरी रेसिपी (स्वादिष्ट और चटपटी) 🥬🥬🥬🥬

आवश्यक सामग्री :–

कचौरी के लिए :–

– मैदा – १ कप

– सूजी – १/४ कप

– घी – २ टेबलस्पून (मोयन के लिए)

– नमक – १/४ टीस्पून

– पानी – गूंथने के लिए

– तेल – तलने के लिए

भरावन के लिए :–

– उबले चने – १/२ कप

– उबले आलू – २ (मसले हुए)

– दही – १ कप (फेंटा हुआ)

– पापड़ी – ८–१० (तोड़कर)

– हरी चटनी – २–३ टेबलस्पून

– मीठी इमली की चटनी – ३–४ टेबलस्पून

– सेव – १/४ कप

– अनार के दाने – २ टेबलस्पून

– चाट मसाला – १ टीस्पून

– भुना जीरा पाउडर – १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

– काला नमक – स्वादानुसार

विधि :–

कचौरी बनाएं :–

१. एक बर्तन में मैदा, सूजी, घी और नमक मिलाएं।

२. इसे पानी की मदद से सख्त आटा गूंथ लें।

३. गूंथे हुए आटे को १५–२० मिनट के लिए ढककर रख दें।

४. आटे की छोटी–छोटी लोइयां बनाएं और उन्हें बेलकर गोल आकार दें।

५. कढ़ाई में तेल गरम करें और कचौरियों को धीमी आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तल लें।

६. तली हुई कचौरियों को ठंडा होने दें।

कचौरी भरें :–

१. तली हुई कचौरी के बीच में हल्का छेद करें।

२. इसमें उबले चने, मसले आलू, पापड़ी के टुकड़े और फेंटी हुई दही डालें।

३. ऊपर से हरी चटनी, मीठी चटनी, चाट मसाला, भुना जीरा, लाल मिर्च पाउडर और काला नमक छिड़कें।

४. सेव और अनार के दाने से गार्निश करें।

सर्व करें :–

– तैयार राज कचौरी को तुरंत परोसें और इसका मज़ा लें।

🌿🌿🌿🌿 Methi Chicken (मेथी चिकन) 🌿🌿🌿🌿

मसालों और ताजी मेथी के पत्तों के साथ बनाया गया, मेथी चिकन एक स्वादिष्ट और सुगंधित भारतीय व्यंजन है। यह चिकन, मसालों, और क्रीम की मखमली परत के साथ तैयार होता है, जो इसे विशेष अवसरों के लिए एक आदर्श व्यंजन बनाता है। मेथी के पत्तों की सौम्य कड़वाहट और मसालों का संतुलित स्वाद इसे अनोखा बनाता है।

सामग्री (Ingredients)

मैरीनेशन के लिए

• Chicken (चिकन) – १ किलो

• Curd (दही) – १५० ग्राम

• Ginger–Garlic Paste (अदरक–लहसुन का पेस्ट) – २ टेबलस्पून

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

तड़के के लिए

• Mustard Oil (सरसों का तेल) – २ टीस्पून

• Whole Spices (साबुत मसाले) – जैसे तेजपत्ता, दालचीनी

• Garlic (लहसुन) – २ टेबलस्पून (कटा हुआ)

• Ginger (अदरक) – १ टेबलस्पून (कटा हुआ)

• Onion (प्याज) – २ (कटा हुआ)

• Methi (मेथी) – १ कटोरी

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

ग्रेवी के लिए

• Mustard Oil (सरसों का तेल) – १/२ कप

• Bay Leaf (तेजपत्ता) – २

• Stone Flower (पथर के फूल) – थोड़ा सा

• Onions (प्याज) – २ (कटा हुआ)

• Turmeric Powder (हल्दी पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Coriander Powder (धनिया पाउडर) – १ टीस्पून

• Kashmiri Red Chilli Powder (कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Degi Mirch Powder (देगी मिर्च पाउडर) – १/२ टीस्पून

• Salt (नमक) – स्वादानुसार

• Coriander Leaves (धनिया पत्ती) – गार्निश के लिए

• Water (पानी) – आवश्यकता अनुसार

• Fresh Cream (फ्रेश क्रीम) – सजाने के लिए

यह व्यंजन रोटियों या चावल के साथ परोसने पर बेहतरीन लगता है।

🍃🍃🍃🍃 इंडो–चाइनीज व्यंजन (Indian Chinese Cuisine) 🍃🍃🍃🍃

इंडो–चाइनीज खाना भारतीय स्वाद और चाइनीज खाना बनाने की शैली का एक अनोखा मेल है। यह भारतीय मसालों और चाइनीज सॉस का उपयोग करके बनाया जाता है, जिससे एक खास स्वाद तैयार होता है। यह भारत के सबसे लोकप्रिय स्ट्रीट फूड और रेस्तरां मेन्यू में से एक है।

इंडो–चाइनीज खाने की विशेषताएं :–

१. भारतीय ट्विस्ट :– पारंपरिक चाइनीज व्यंजनों को भारतीय मसालों और स्वाद के हिसाब से बदला गया है।

२. तेज और मसालेदार :– यह खाना मसालों, चिली सॉस और लहसुन–अदरक के पेस्ट से तीखा और जायकेदार होता है।

३. लोकप्रिय व्यंजन :– मंचूरियन, चिली पनीर, हक्का नूडल्स, फ्राइड राइस, और सूप्स जैसे व्यंजन सबसे ज्यादा पसंद किए जाते हैं।

४. शाकाहारी और मांसाहारी विकल्प :– इंडो–चाइनीज खाने में शाकाहारी (जैसे वेज मंचूरियन, चिली पनीर) और मांसाहारी (जैसे चिकन मंचूरियन, चिली चिकन) दोनों विकल्प मिलते हैं।

फायदे :–

स्वादिष्ट होने के साथ–साथ सब्जियों और प्रोटीन का संतुलित मिश्रण प्रदान करता है।

फास्ट फूड की तरह जल्दी बनने वाला और भरपेट व्यंजन है।

सुझाव :–

घर पर बनाने के लिए सोया सॉस, चिली सॉस, विनेगर, और हक्का नूडल्स जैसी सामग्री रखें।

कम तेल और ताजे मसाले का उपयोग करके इसे हेल्दी बनाएं।

चावल या नूडल्स के साथ परोसने के लिए ग्रेवी स्टाइल व्यंजन चुनें।

टिप :– यह खाना पार्टियों और खास मौकों पर परोसने के लिए भी एक शानदार विकल्प है!

इंडो–चाइनीज रेसिपी :– वेज मंचूरियन (Veg Manchurian)

सामग्री :–

मंचूरियन बॉल्स के लिए :–

गाजर – १ कप, कद्दूकस की हुई

पत्ता गोभी – १ कप, बारीक कटी

शिमला मिर्च – १/२ कप, बारीक कटी

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

हरी मिर्च – १ बारीक कटी

मैदा – ३ चम्मच

कॉर्नफ्लोर – २ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

तेल – तलने के लिए

ग्रेवी के लिए :–

तेल – २ चम्मच

लहसुन – ४–५ कलियां, बारीक कटी

अदरक – १/२ चम्मच, बारीक कटा

हरी मिर्च – १ बारीक कटी

प्याज – १ कटे हुए चौकोर टुकड़े

शिमला मिर्च – १ चौकोर टुकड़ों में कटी

सोया सॉस – २ चम्मच

टोमैटो सॉस – २ चम्मच

चिली सॉस – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

कॉर्नफ्लोर घोल – १ चम्मच कॉर्नफ्लोर + १/२ कप पानी

पानी – १ कप

हरा प्याज – सजाने के लिए

विधि :–

मंचूरियन बॉल्स बनाने की प्रक्रिया :–

१. गाजर, पत्ता गोभी और शिमला मिर्च को एक बर्तन में लें।

२. इसमें अदरक–लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, मैदा, कॉर्नफ्लोर, नमक और काली मिर्च मिलाएं।

३. मिश्रण को अच्छे से मिलाकर छोटे–छोटे बॉल्स बना लें।

४. इन बॉल्स को गरम तेल में गोल्डन ब्राउन होने तक तल लें। पेपर नैपकिन पर निकाल लें।

ग्रेवी तैयार करने की प्रक्रिया :–

१. एक पैन में तेल गरम करें।

२. उसमें लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालें और हल्का भूनें।

३. कटे हुए प्याज और शिमला मिर्च डालकर २–३ मिनट तक भूनें।

४. सोया सॉस, टोमैटो सॉस, और चिली सॉस डालें।

५. पानी डालें और इसे उबाल लें।

६. कॉर्नफ्लोर घोल डालकर ग्रेवी को थोड़ा गाढ़ा करें।

७. तले हुए मंचूरियन बॉल्स ग्रेवी में डालें और २–३ मिनट पकाएं।

परोसने की प्रक्रिया :–

हरे प्याज से सजाकर गरमा–गरम पराठे, चावल, या नूडल्स के साथ परोसें।

टिप्स :–

आप चाहें तो इसे ड्राई या ग्रेवी स्टाइल में बना सकते हैं।

इसे और स्वादिष्ट बनाने के लिए ताजे मसाले और सब्जियां डालें।

🍗🍗🍗🍗 चिकन सूप एक पौष्टिक और स्वादिष्ट व्यंजन है जो प्रोटीन और जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह खासतौर पर ठंड के मौसम में और बीमारियों के दौरान इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है।

फायदे :–

१. पोषक तत्वों से भरपूर :– चिकन में उच्च प्रोटीन, विटामिन B6, और आवश्यक एमिनो एसिड होते हैं।

२. इम्यूनिटी बूस्टर :– इसमें इस्तेमाल होने वाले अदरक, लहसुन और मसाले संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं।

३. पाचन सुधारता है :– चिकन सूप हल्का होता है, जिससे यह पेट को आराम देता है और आसानी से पच जाता है।

४. वजन घटाने में सहायक :– यह लो–कैलोरी डिश है और पेट भरने के लिए अच्छा विकल्प है।

सुझाव :–

इसे हल्का मसालेदार और ताज़ी सब्जियों के साथ बनाएं।

अगर वजन घटाने के लिए बना रहे हैं, तो कम तेल और बिना क्रीम का उपयोग करें।

बेहतर स्वाद के लिए घर का बना चिकन स्टॉक इस्तेमाल करें।

चिकन सूप रेसिपी (Chicken Soup Recipe)

सामग्री :–

चिकन (बिना हड्डी का) – २५० ग्राम

पानी – ४ कप

प्याज – १ बारीक कटा

गाजर – १ कटी हुई

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

हरी मिर्च – १ बारीक कटी

काली मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

मकई का आटा (कॉर्नफ्लोर) – १ चम्मच (पानी में घोल लें)

धनिया पत्ती – सजाने के लिए

विधि :–

१. चिकन पकाना :–

एक गहरे बर्तन में चिकन और ४ कप पानी डालें। इसे उबालें और चिकन को नरम होने तक पकाएं।

पकने के बाद चिकन को निकालें और छोटे टुकड़ों में काट लें। बचे हुए पानी को स्टॉक के रूप में रखें।

२. सूप तैयार करना :–

एक कढ़ाई में थोड़ा सा तेल गर्म करें।

प्याज, गाजर और हरी मिर्च डालकर २–३ मिनट भूनें।

अदरक–लहसुन पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें।

३. स्टॉक डालें :–

चिकन स्टॉक (जो पानी बचा था) कढ़ाई में डालें।

उसमें कटा हुआ चिकन, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

४. गाढ़ापन लाएं :–

कॉर्नफ्लोर का घोल धीरे–धीरे सूप में डालें और लगातार चलाते रहें।

५–७ मिनट तक पकाएं, जब तक सूप गाढ़ा न हो जाए।

५. सजावट और परोसना :–

धनिया पत्ती से सूप को सजाएं।

गरमा–गरम सूप परोसें।

यह सूप पौष्टिक और हल्का होता है, जो खासकर ठंड के मौसम या वजन कम करने के लिए बहुत अच्छा है!

🍃🍃🍃🍃 मुरमुरा डोसा एक अनोखा और स्वादिष्ट नाश्ता है जो मुरमुरा और चावल के बैटर से बनाया जाता है। यहाँ एक सरल मुरमुरा डोसा रेसिपी है जिसे आप घर पर आसानी से बना सकते हैं!

सामग्री :–

२ कप मुरमुरा

१ कप चावल

१/२ कप उड़द दाल

१/४ चम्मच मेथी दाना

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच नमक

१ बड़ा चम्मच तेल

पानी आवश्यकतानुसार

विधि :–

मुरमुरा, चावल, उड़द दाल और मेथी दाना को अलग–अलग भिगो दें।

मुरमुरा और चावल को पानी से निकालकर मिक्सर में पीस लें।

उड़द दाल और मेथी दाना को भी पीस लें।

तीनों पीसे हुए मिश्रण को मिलाएं और इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

एक नॉन–स्टिक पैन या तवे पर तेल गरम करें।

जब तेल गरम हो जाए, तो बैटर को पैन में डालें और एक समान परत में फैलाएं।

डोसे को मध्यम आंच पर २–३ मिनट तक पकाएं।

डोसे को पलटने के लिए एक स्पैटुला का उपयोग करें।

दूसरी तरफ से भी २–३ मिनट तक पकाएं।

गरमा गरम डोसे को परोसें और इसका आनंद लें!

🍗🍗🍗🍗 स्वाद और खुशबू से भरपूर पारंपरिक चिकन बिरयानी! 🍗🍚

रेसिपी :– चिकन बिरयानी

सामग्री :–

चिकन – ५०० ग्राम (धोकर साफ किया हुआ)

बासमती चावल – २ कप (३० मिनट तक भिगोया हुआ)

दही – १/२ कप

प्याज – २ मध्यम आकार की (पतली स्लाइस)

टमाटर – १ मध्यम आकार का (कटा हुआ)

हरी मिर्च – २–३ (कटी हुई)

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

तेल या घी – ४ टेबलस्पून

बिरयानी मसाला – २ टेबलस्पून

पानी – ४ कप

दूध में भिगोया केसर – १/४ कप

पुदीना और धनिया पत्ता – सजावट के लिए

साबुत मसाले – तेजपत्ता, इलायची, दालचीनी, लौंग (१–२ टुकड़े)

विधि :–

चावल पकाएं :–

भिगोए हुए चावल को ४ कप पानी में आधे पकने तक उबालें। फिर पानी निकालकर अलग रख दें।

मसाले तैयार करें :–

पैन में तेल गरम करें और साबुत मसाले डालें। इसके बाद प्याज डालकर सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

चिकन पकाएं :–

अब अदरक–लहसुन पेस्ट, टमाटर, और दही डालकर अच्छे से मिलाएं। चिकन डालें और मसाला अच्छे से कोट होने तक पकाएं। बिरयानी मसाला डालकर १०–१५ मिनट धीमी आंच पर पकाएं।

लेयर बनाएं :–

बड़े बर्तन में सबसे नीचे चिकन की परत लगाएं। ऊपर से पके हुए चावल डालें। पुदीना, धनिया, और केसर दूध से गार्निश करें।

दम पर पकाएं :–

बर्तन को ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर २०–२५ मिनट तक पकने दें।

परोसें :–

गरमा–गरम चिकन बिरयानी रायता या सलाद के साथ परोसें।

🍃🍃🍃🍃 छोले बनाने की आसान रेसिपी 🍃🍃🍃🍃

आवश्यक सामग्री :–

– **काबुली चना** – १ कप (रातभर भिगोया हुआ)

– **प्याज** – २ (बारीक कटा हुआ)

– **टमाटर** – २ (पीसकर प्यूरी बना लें)

– **अदरक–लहसुन पेस्ट** – १ टीस्पून

– **हरी मिर्च** – २ (बारीक कटी हुई)

– **तेज पत्ता** – १

– **जीरा** – १/२ टीस्पून

– **हल्दी पाउडर** – १/२ टीस्पून

– **लाल मिर्च पाउडर** – १ टीस्पून

– **धनिया पाउडर** – १ टीस्पून

– **गरम मसाला** – १/२ टीस्पून

– **चाट मसाला** – १/२ टीस्पून

– **चने मसाला** – १ टीस्पून (वैकल्पिक)

– **नमक** – स्वादानुसार

– **तेल** – २ टेबलस्पून

– **हरा धनिया** – गार्निश के लिए

विधि :–

१. **चना उबालें**:

  – कूकर में भीगे हुए चने, नमक, और ३ कप पानी डालकर ३–४ सीटी लगाएं।

  – चने नरम होने चाहिए।

२. **मसाला तैयार करें**:

  – एक कढ़ाई में तेल गरम करें।

  – उसमें जीरा और तेज पत्ता डालें।

  – अब प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें।

  – अदरक–लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालें और १ मिनट तक भूनें।

  – फिर टमाटर की प्यूरी डालें और मसाले (हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, चने मसाला) डालें।

  – मसाले को तेल छोड़ने तक पकाएं।

३. **चना मिलाएं**:

  – तैयार मसाले में उबले हुए चने और थोड़ा पानी डालें।

  – इसे मध्यम आंच पर १०–१५ मिनट तक पकने दें।

  – गरम मसाला और चाट मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं।

४. **गार्निश करें और परोसें**:

  – छोले को हरे धनिया से गार्निश करें।

  – इसे भटूरे, पूरी या चावल के साथ गरमागरम परोसें।

🥬🥬🥬🥬 हरी धनिया की चटनी रेसिपी 🥬🥬🥬🥬

आवश्यक सामग्री :–

– **धनिया पत्ती** – १ कप (धोकर काट लें)

– **पुदीना पत्ती** – १/२ कप (वैकल्पिक)

– **हरी मिर्च** – २–३ (स्वादानुसार)

– **अदरक** – १ इंच का टुकड़ा

– **लहसुन** – २–३ कलियां (वैकल्पिक)

– **नींबू का रस** – १ टेबलस्पून

– **जीरा** – १/२ टीस्पून

– **नमक** – स्वादानुसार

– **दही** – १–२ टेबलस्पून (स्मूद टेक्सचर के लिए, वैकल्पिक)

– **पानी** – जरूरत के अनुसार

विधि :–

१. **सभी सामग्री तैयार करें**:

  – धनिया और पुदीना की पत्तियों को अच्छे से धोकर काट लें।

२. **चटनी पीसें**:

  – मिक्सर में धनिया, पुदीना, हरी मिर्च, अदरक, लहसुन, नींबू का रस, जीरा, और नमक डालें।

  – जरूरत के अनुसार थोड़ा पानी डालें।

३. **स्मूद पेस्ट बनाएं**:

  – सभी सामग्री को ब्लेंड करके स्मूद पेस्ट बना लें।

  – अगर आप दही डालना चाहें, तो इसे अंत में मिलाएं।

४. **सर्व करें**:

  – चटनी को कटोरी में निकालें और पराठा, समोसा, पकौड़े या चाट के साथ परोसें।

टिप्स :–

– नींबू का रस डालने से चटनी का रंग हरा बना रहता है।

– इसे फ्रिज में २–३ दिन तक स्टोर किया जा सकता है।

🥬🥬🥬🥬🍞 ! गर्मागर्म स्वाद का तड़का आपके चाय के कप के साथ। 🍞🥬🥬🥬🥬

🍞 #BreadPakora #DesiFood"

ब्रेड पकोड़ा रेसिपी

सामग्री :–

ब्रेड स्लाइस – ४

बेसन – १ कप

आलू (उबले हुए) – २

हरी मिर्च (कटी हुई) – २

धनिया पत्ती (कटी हुई) – २ बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर – १/४ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

गरम मसाला – १/२ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

पानी – बैटर बनाने के लिए

तेल – तलने के लिए

विधि :–

१. भरावन तैयार करें :–

उबले आलू मैश करें। इसमें हरी मिर्च, धनिया पत्ती, हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला और नमक मिलाएं।

२. बैटर बनाएं :–

एक बर्तन में बेसन लें। इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए गाढ़ा बैटर बनाएं। नमक और लाल मिर्च मिलाएं।

३. ब्रेड तैयार करें :–

ब्रेड के स्लाइस को तिरछा काटकर त्रिकोण बना लें। एक स्लाइस पर आलू का मिश्रण लगाएं और ऊपर से दूसरा स्लाइस रख दें।

४. तलना :–

तैयार ब्रेड को बेसन बैटर में डुबोएं और गरम तेल में सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

५. परोसें :–

हरी चटनी या टमाटर सॉस के साथ गरमा–गरम ब्रेड पकोड़ा परोसें।

🍗🍗🍗🍗 स्वादिष्ट बिरयानी रेसिपी 🍗🍗🍗🍗

सामग्री :–

बासमती चावल – २ कप

चिकन/मटन/पनीर – ५०० ग्राम (अपनी पसंद के अनुसार)

प्याज – ३ मध्यम (पतले कटे हुए)

टमाटर – २ मध्यम (कटा हुआ)

दही – १/२ कप

हरी मिर्च – ३–४ (कटी हुई)

अदरक–लहसुन का पेस्ट – २ बड़े चम्मच

धनिया पाउडर – १ चम्मच

हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

गरम मसाला – १ चम्मच

तेज पत्ता – २

दालचीनी – १ टुकड़ा

इलायची – ३–४

लौंग – ४

ज़ीरा – १ चम्मच

केसर – १/४ चम्मच (दूध में भिगोया हुआ)

घी/तेल – ४ बड़े चम्मच

ताजा धनिया और पुदीना पत्तियां (सजावट के लिए)

नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि :–

१. चावल पकाना :–

चावल को धोकर ३० मिनट के लिए भिगो दें।

एक बर्तन में पानी उबालें, उसमें तेज पत्ता, इलायची, दालचीनी और नमक डालें।

चावल को ७०% पकाएं और छान लें।

२. मसाला तैयार करना :–

एक कढ़ाई में घी/तेल गरम करें।

ज़ीरा, लौंग और बची हुई गरम मसाले डालकर भूनें।

कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

अदरक–लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च और टमाटर डालकर मसाले को अच्छी तरह पकाएं।

हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालें।

चिकन/मटन/पनीर डालें और तब तक पकाएं जब तक वह अच्छी तरह गल न जाए।

दही डालकर मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं।

३. लेयरिंग :–

एक गहरे बर्तन में थोड़ा सा घी लगाएं।

सबसे पहले मसाले वाली लेयर, फिर चावल की लेयर डालें।

इस प्रक्रिया को दोहराएं और ऊपर से केसर वाला दूध, पुदीना और धनिया पत्तियां डालें।

४. दम पर पकाना :–

बर्तन को ढककर धीमी आंच पर २०–२५ मिनट तक पकाएं।

आंच से उतारकर १० मिनट तक रख दें।

५. परोसें :–

गरमा गरम बिरयानी को रायता या सलाद के साथ परोसें।

नोट :– स्वाद के अनुसार मसाले कम या ज्यादा कर सकते हैं।

🌶️🌶️🌶️🌶️लाल मिर्ची का अचार बनाने की विधि : 🌶️🌶️🌶️🌶️

सामग्री :–

– २५० ग्राम लाल मिर्ची

– १ कप सरसों का तेल

– १ कप नींबू का रस

– १/२ कप पानी

– १ बड़ा चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

– १ बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर

– १ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १ बड़ा चम्मच धनिया पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच सिरका

– १ बड़ा चम्मच चीनी

विधि :–

१. लाल मिर्चियों को अच्छी तरह से धो लें और उन्हें सुखा लें।

२. मिर्चियों को बीच से काट लें और उनके बीज निकाल लें।

३. एक पैन में तेल गरम करें और उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें।

४. हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, धनिया पाउडर, और नमक डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

५. मिर्चियों को इस मसाले में डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

६. नींबू का रस, पानी, सिरका, और चीनी डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

७. इस मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर में भरें और उसे धूप में रखें।

८. इस अचार को कम से कम २–३ दिनों तक धूप में रखें ताकि वह अच्छी तरह से तैयार हो जाए।

९. इस अचार को फ्रिज में रखें और इसे ६ महीनों तक उपयोग करें।

🥔🥔🥔🥔*आलू पराठा रेसिपी* 🥔🥔🥔🥔

सामग्री :–

– २ कप आटा

– १/२ कप गुनगुना पानी

– १/४ चम्मच नमक

– २ बड़े आलू, उबले और मैश किए

– १/२ चम्मच जीरा पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच मक्खन या घी

विधि :–

१. आटे को एक बड़े प्याले में लें और उसमें नमक मिलाएं।

२. गुनगुने पानी को धीरे–धीरे आटे में मिलाएं और एक नरम आटा गूंथ लें।

३. आटे को १०–१५ मिनट तक रख दें ताकि वह सेट हो जाए।

४. आलू को एक प्याले में लें और उसमें जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर, और लाल मिर्च पाउडर मिलाएं।

५. आटे को ६–८ बराबर भागों में बांट लें।

६. प्रत्येक भाग को एक गोल आकार में बेल लें।

७. बेले हुए पराठे के बीच में आलू का मिश्रण रखें।

८. पराठे को दोनों हाथों से दबाकर बंद करें और एक गोल आकार में बेल लें।

९. एक नॉन–स्टिक पैन या तवे पर पराठे को सेंक लें।

१०. पराठे को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें।

११. पराठे को मक्खन या घी से ग्रीस करें और गरमा गरम परोसें।

🥬🥬🥬🥬 लच्छा पराठा रेसिपी (Laccha Paratha Recipe in Hindi) 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–

गेहूं का आटा :– २ कप

मैदा :– १ कप (वैकल्पिक)

नमक :– १/२ टीस्पून

तेल/घी :– २ टेबलस्पून (आटे में मिलाने के लिए)

पानी :– गूंथने के लिए

घी/मक्खन :– पराठे सेंकने के लिए

सूखा आटा :– बेलने के लिए

विधि :–

१. आटा गूंथना :–

१. एक बड़े बर्तन में गेहूं का आटा, मैदा (यदि उपयोग कर रहे हैं), नमक और तेल मिलाएं।

२. थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम और चिकना आटा गूंथ लें।

३. आटे को गीले कपड़े से ढककर २० मिनट के लिए रख दें।

२. पराठा बनाना :–

१. आटे से छोटे–छोटे लोई के गोले बना लें।

२. एक लोई लें और इसे पतला गोल बेल लें।

३. रोटी पर चारों तरफ घी लगाएं और ऊपर से थोड़ा सूखा आटा छिड़कें।

४. अब इसे पंखे के आकार में मोड़ते हुए लंबी पट्टी बना लें।

५. इस पट्टी को घुमाकर सर्पिल (गोल) आकार दें और हल्के से दबा दें।

६. इसे फिर से गोल पराठे के आकार में बेल लें।

३. पराठा सेंकना :–

१. तवा गरम करें और पराठा डालें।

२. एक तरफ हल्का सिकने पर पलटें और दूसरी तरफ घी लगाएं।

३. पलट–पलटकर दोनों तरफ सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेंकें।

४. परोसें :–

लच्छा पराठा तैयार है। इसे सब्जी, दाल, या रायते के साथ गरमागरम परोसें।

नोट :–

लच्छे स्पष्ट दिखाने के लिए बेलने और मोड़ने की प्रक्रिया को ठीक से करें।

पराठा कुरकुरा बनाने के लिए घी का इस्तेमाल करें।

🥕🥕🥕🌶️🌶️🌶️गाजर और हरी मिर्च का अचार 🌶️🌶️🌶️🥕🥕🥕

"इस सर्दी में गाजर और हरी मिर्च का अचार बनाएं और स्वाद का नया अनुभव लें!"

सामग्री:

– १ किलो गाजर

– १०० ग्राम हरी मिर्च

– ३ छोटे चम्मच सौंफ

– १ बड़ा चम्मच सरसों के बीज

– १ बड़ा चम्मच राई

– १/२ छोटा चम्मच कलौंजी

– १/२ छोटा चम्मच मेथी दाना

– १ छोटा चम्मच अजवाइन

– १ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– २ छोटे चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

– २ चम्मच नमक

– १ कप सरसों का तेल

– १ छोटा चम्मच विनेगर या नींबू का रस

– १ चम्मच लहसुन और अदरक (स्वाद अनुसार)

निर्देश:

१. गाजर और हरी मिर्च को धोकर काट लें। मिर्चों से डंठल हटा दें।

२. गाजर को पतले टुकड़ों में काटें और मिर्चों को दो हिस्सों में काटें।

३. गाजर और मिर्च को ४–५ घंटे धूप में सुखा लें।

४. मसाले बनाने के लिए, सौंफ, मेथी, सरसों के बीज, अजवाइन, कलौंजी, राई और करी पत्ते को अच्छे से सूखा भून लें।

५. मसालों को दरदरा पीस लें और हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६. तेल गरम करें और उसमें लहसुन और अदरक को हल्का भूनें।

७. फिर, गाजर और मिर्च डालकर मसाला और तेल मिला लें। विनेगर या नींबू का रस डालें।

८. अचार को एक एअर–टाइट जार में भरकर, उसमें थोड़ा गर्म तेल और हींग डालकर उसे स्मोक दें।

९. जार को अच्छी तरह से सील कर के २–३ दिन में अचार तैयार होगा।

नोट: हमेशा सूखा चम्मच ही अचार में डालें।

🥛🥛🥛🥛 पनीर टिक्का मसाला रेसिपी 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :– 👇👇

– २५० ग्राम पनीर

– १/२ कप दही

– १ बड़ा चम्मच लेमन जूस

– १ बड़ा चम्मच तेल

– १ छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १ छोटी चम्मच जीरा पाउडर

– १ छोटी चम्मच धनिया पाउडर

– १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– १ बड़ा प्याज, कटा हुआ

– २ टमाटर, कटे हुए

– २ हरी मिर्च, कटी हुई

– २ बड़े चम्मच टोमैटो प्यूरी

– १ बड़ा चम्मच क्रीम

– धनिया पत्ती, सजाने के लिए

विधि :- 👇👇

१. पनीर को छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. एक बड़े प्याले में दही, लेमन जूस, तेल, गरम मसाला पाउडर, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर, और नमक मिलाएं।

३. इसमें पनीर के टुकड़े डालकर मिलाएं और ३० मिनट के लिए रख दें।

४. एक नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें और पनीर के टुकड़े तल लें।

५. एक अन्य पैन में तेल गरम करें, प्याज, टमाटर, और हरी मिर्च डालकर पकाएं।

६. टोमैटो प्यूरी और क्रीम डालकर मिलाएं।

७. तले हुए पनीर के टुकड़े इसमें डालकर मिलाएं।

८. गरम परोसें और धनिया पत्ती से सजाएं।

🍃🍃🍃🍃 सरसों का साग 🍃🍃🍃🍃

सामग्री

* सरसों के हरे पत्ते – ५०० ग्राम

* पालक – १५० ग्राम

* बथुआ – १००

* टमाटर – २५० ग्राम

* प्याज – १

* लहसुन – ३-४ कली

* हरी मिर्च – २-३

* अदरक – २ इंच का टुकड़ा

* सरसों का तेल – २ चम्मच

* घी – २ चम्मच

* हींग – २-३ चुटकी

* जीरा – १/२ चम्मच

* हल्दी पाउडर – १/४ चम्मच

* मक्के का आटा – १/४ कप

* लाल मिर्च पाउडर – १/४ चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* गुड़ – २ इंच का छोटा सा टुकड़ा

* सरसों का साग बनाने के लिए आप सबसे पहले पालक, सरसो और बथुआ को पानी से अच्छे से धो लें। छलनी में डालकर धोएं इससे आपको काफी आसानी होगी।

* अब आप इसे पानी से धोने के बाद थोड़ी देर में के लिए छलनी में ही रहने दें ताकि इसका पानी अच्छे से निचुड़ जाएं।

* अब आप इन्हे ऊपर की डंडी से पकड़कर हाथ में जितना आए उतना इकट्ठा कर लें और फिर इसे चाकू से काटें। जब ये सारा कट जाए तब आप इसे एक तरफ रख दें।

* अब इतना बड़ा कूकर लें जिसमें ये आसानी से आ जाए इसमें कटे हुए सरसों पालक और बथुए को एक साथ डालें इसमें १ कप पानी भी डालें और इसे गैस पर रख दें।

* जब कुकर में एक सीटी आ जाए तो आप गैस बंद कर दें और फिर कूकर की सीटी निकाल दें और इसे थोड़ी देर ऐसा ही रखा रहने दें ताकि प्रेशर निकल जाए।

सरसों के साग को ऐसे लगाएं तड़का

* तड़का लगाने के लिए आप सबसे पहले मिक्सी में प्याज, लहसुन, टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को बारीक पीस लें।

* अब कढ़ाही में तेल डालें जब तेल गर्म हो तब आप उसमें मक्के का आटा डालें और इसे ब्राउन होने तक भूनें। फिर इसे एक कटोरी में निकाल लें।

* अब पैन में आप तेल डालकर गर्म करें फिर इसमें हींग और जीरा डालें।

* जब ये भुनने लगे तब आप इसमें हल्दी पाउडर डालें फिर इसमें प्याज, लहसुन, टमाटर, अदरक और हरी मिर्ची का पेस्ट भी डाल दें।

* अब इस मसाले को तब तक भुनें जब तक तेल अलग ना हो जाए।

* अब तक कुकर की स्टीम निकल चुकी होगी आप ब्लैंडर से इसे अच्छे से मिक्स कर लें। इससे सरसों पालक और बथुआ जो उबला है वो मलाई जैसा मुलायम हो जाएगा और उसमें अलग से रेशे नज़र नहीं आएंगे।

* सरसों को ब्लैंड करते समय आप उसमें थोड़ा सा गुड़ भी डाल गर्म सरसों में ये अच्छे से मिक्स हो जाएगा। ध्यान से गुड़ डालना ज्यादा मीठा साग आपका स्वाद बिगाड़ देगा।

* अब आप इस ब्लैंड किए हुए सरसों को तड़के वाले पैन में डाल दें। फिर इसमें ऊपर से आप भुना हुआ मक्के का आटा भी डालें। स्वाद के हिसाब से इसमें नमक भी मिलाएं।

* इसे आप धीमी आंच पर ५-६ मिनट के लिए पकने दें। इसे आप अब गैस से उतार सकती हैं। इसकी खुशबू भी आनी शुरू हो जाएगी।

* गैस बंद करने के बाद आप इसमें ऊपर से देसी घी डालें उसका स्वाद सरसों में अच्छी तरह से मिक्स हो जाएगा। अब आप इसे एक कटोरे में निकाल लें।

🥛🥛🥛🥛 पनीर रोल बनाने का तरीका 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :-

- २५० ग्राम पनीर

- १ कप बेसन

- १/२ कप मैदा

- १/४ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

- १/२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

- १/२ छोटी चम्मच जीरा पाउडर

- १/२ छोटी चम्मच गरम मसाला पाउडर

- १/२ छोटी चम्मच अमचूर पाउडर

- १/४ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/२ छोटी चम्मच अजवायन

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल

– २ बड़े चम्मच धनिया पत्ती

– पानी आवश्यकतानुसार

पनीर रोल बनाने की विधि :–

१. पनीर को छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. एक बड़े प्याले में बेसन, मैदा, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर, अमचूर पाउडर, काली मिर्च पाउडर, अजवायन और नमक मिलाएं।

३. इसमें थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर मिश्रण को गाढ़ा बैटर बना लें।

४. एक नॉन–स्टिक पैन में तेल गरम करें। इस तेल में पनीर के टुकड़ों को बेसन के बैटर में लपेटकर तल लें।

५. पनीर रोल को सुनहरा होने तक तलें और फिर इसे एक प्लेट में निकाल लें।

६. गरम–गरम पनीर रोल को हरी चटनी या टोमैटो सॉस के साथ परोसें।

🥬🥬🥬🥬 बेसन के लड्डू 🤤

सामग्री :–👇👇

बेसन – २ कप

चीनी या बूरा – १ कप

घी – १/२ कप

इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

काजू या बादाम – १०–१२

चाशनी बनाने के लिए :–

चीनी – १ कप

पानी – १/२ कप

बेसन के लड्डू बनाने की विधि :–

१. एक बड़े प्याले में बेसन को छान लें।

२. एक कड़ाही में घी गरम करें, इसमें बेसन डालें और मध्यम आंच पर भुनें।

३. बेसन को लगातार चलाते हुए १०–१५ मिनट तक भुनें, जब तक वह सुनहरा न हो जाए।

४. आंच से उतारने के बाद, इसमें चीनी, इलायची पाउडर और काजू/बादाम मिलाएं।

५. ठंडा होने पर, मिश्रण को छोटे–छोटे लड्डू बना लें।

६. चाशनी बनाने के लिए, चीनी और पानी को गरम करें, जब तक चीनी घुल न जाए।

७. लड्डूों पर चाशनी डालें और परोसें।

बेसन के लड्डू तैयार हैं!

🥬🥬🥬🥬 गुड़ सूजी लड्डू 🤤

सामग्री :–

१ कप सूजी

३/४ कप गुड़ (चॉप किया हुआ)

२ चम्मच घी

१/२ कप ड्राई फ्रूट्स (चिरौंजी, काजू, पिस्ता, बादाम)

१/२ कप डेसिकेटेड कोकोनट

१/२ चम्मच हरी इलायची पाउडर

२०–२५ किशमिश

१/२ कप पानी

विधि :–

पैन में २ चम्मच घी गर्म करें।

सूजी को हल्का भूनें जब तक खुशबू न आ जाए।

ड्राई फ्रूट्स डालकर ४०–५० सेकंड भूनें।

डेसिकेटेड कोकोनट, इलायची पाउडर और किशमिश डालें, ठंडा होने दें।

गुड़ और पानी से एक तार की चाशनी बनाएं।

चाशनी को ठंडे सूजी मिक्स में मिलाएं।

आधे से एक घंटे तक ढककर रखें।

बादाम और किशमिश से गार्निश करें।

लड्डू तैयार हैं! इन्हें १०–१५ दिन तक स्टोर कर सकते हैं।

🫒🫒🫒🌶️🌶️🌶️आंवला और हरी मिर्च का अचार (Amla aur hari mirch ka achar recipe.

सामग्री :–

५०० ग्राम आंवला

२५० ग्राम हरी मिर्च

२ बड़े चम्मच राई

२ बड़े चम्मच सौंफ

१ बड़ा चम्मच मेथी दाना

२ चमच/स्वाद अनुसार नमक

१ छोटा चम्मच/स्वाद अनुसार लाल मिची पाउडर

१ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१ कप सरसों का तेल

बनाने की विधि :–

सबसे पहले आंवला को नरम होने तक उबाल लें।

फिर एक छलनी से छान कर पानी निकाल लें। और आंवला के बीज निकाल लें और ४–५ घंटे के लिए सुखा लें।

राई, सौंफ, मेथी दाना कों दरदरा पीस लें।

अब एक बड़े बर्तन में सारी सामग्री पिसे मसाले, सूखे मसाले, आंवला, हरी मिर्च को अच्छे से मिला लें।

फिर सरसों का तेल मिला लें। अगर जरूरत लगे तो तेल और भी मिला सकते हो।

तैयार अचार को किसी एयरटाइट डिब्बे में रख कर ४–५ दिन धूप में रखें। इससे आचार खराब नई होगा।

स्वादिष्ट अचार तैयार है रोटी या परांठे के साथ परोसें।

🍃🍃🍃🍃 तंदूरी सॉस बनाने की सरल विधि 👌

सामग्री :– 👇👇

– १ कप सादा दही

– १/२ कप नींबू का रस

– १/४ कप घी या वनस्पति तेल

– २ बड़े चम्मच अदरक का पेस्ट

– २ बड़े चम्मच लहसुन का पेस्ट

– १ चम्मच जीरा पाउडर

– १ चम्मच धनिया पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च (वैकल्पिक)

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– स्वादानुसार नमक

– २ बड़े चम्मच तंदूरी मसाला पाउडर

– गार्निश के लिए कटा हुआ धनिया

विधि 👇👇

१. एक कटोरे में दही, नींबू का रस, घी या तेल, अदरक का पेस्ट, लहसुन का पेस्ट, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च (यदि इस्तेमाल कर रहे हैं), गरम मसाला पाउडर और नमक को एक साथ फेंटें।

२. तंदूरी मसाला पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।

३. स्वाद लें और आवश्यकतानुसार मसाला समायोजित करें।

४. फ्लेवर को घुलने देने के लिए, रचना कुक्स, इसे ढककर कम से कम ३० मिनट के लिए फ्रिज में रख दें।

५. कटे हुए धनिया से गार्निश करें और तंदूरी डिश, नान या चावल के साथ परोसें।

नोट :– आप अपनी पसंद के हिसाब से मसालों की मात्रा को एडजस्ट कर सकते हैं।

सुझाव :–

– बेहतरीन फ्लेवर के लिए ताजा अदरक और लहसुन जैसी उच्च गुणवत्ता वाली सामग्री का इस्तेमाल करें।

– मनचाही स्थिरता और तीखापन पाने के लिए नींबू के रस की मात्रा को एडजस्ट करें।

🥬🥬🥬🥬 स्प्रिंग रोल रेसिपी (Spring Roll Recipe) 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :– 👇👇

स्प्रिंग रोल :–

– २ कप मैदा

– १/२ कप कॉर्नफ्लोर

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १ बड़ा चम्मच तेल

– १/२ कप गरम पानी

फिलिंग :–

– १ कप बारीक कटा हुआ गाजर

– १ कप बारीक कटा हुआ पत्तागोभी

– १ कप बारीक कटा हुआ पनीर

– १/२ कप बारीक कटा हुआ प्याज

– १/४ कप बारीक कटा हुआ धनिया

– १ छोटी चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

– नमक स्वादानुसार

– १ बड़ा चम्मच सोया सॉस

– १ बड़ा चम्मच विनेगर

विधि :–

१. मैदा, कॉर्नफ्लोर, नमक, बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. तेल और गरम पानी डालकर आटा गूंथें।

३. १०–१५ मिनट तक रखें।

४. आटे को पतला बेलें।

५. फिलिंग की सामग्री मिलाएं।

६. बेले हुए आटे पर फिलिंग रखें।

७. रोल करें और सील करें।

८. गरम तेल में तलें।

९. गरम–गरम परोसें।

स्प्रिंग रोल को आप चटनी या सॉस के साथ परोस सकते हैं। #cookwithkammu #recipe #springrolls

🫒🫒🫒🫒🫒आंवला कैंडी 😋👌🫒🫒🫒🫒🫒

सामग्री :–

५०० ग्राम आंवला (ताजा)

५०० ग्राम चीनी

१/२ कप पानी

१/२ चम्मच नींबू का रस

१/४ चम्मच इलायची पाउडर (वैकल्पिक)

१/४ चम्मच काला नमक (स्वाद अनुसार)

विधि :–

आंवलों को अच्छे से धोकर साफ करें। फिर उन्हें चारों ओर से कांटे से छिद्रित करें। इससे कैंडी बनाने के दौरान चीनी अच्छी तरह घुल जाएगी।

एक बर्तन में पानी उबालें। उबलते पानी में आंवले डालें और ५–७ मिनट तक उबालें। इससे आंवले नरम हो जाएंगे। फिर इन्हें छानकर ठंडा होने दें।

एक पैन में १/२ कप पानी और ५०० ग्राम चीनी डालें। इसे मध्यम आंच पर पकाएँ। जब चीनी पूरी तरह पिघल जाए और चाशनी थोड़ी गाढ़ी हो जाए, तो आंच बंद करें।

उबले हुए आंवलों को तैयार चाशनी में डालें। अच्छे से मिलाएँ और १५–२० मिनट तक पकाएँ। इसे धीमी आंच पर ही पकाएं ताकि आंवले चीनी को अच्छे से सोख लें

जब आंवले अच्छी तरह चाशनी को सोख लें, तो उन्हें बाहर निकालें और एक ताजे कपड़े या बेकिंग पेपर पर रखकर सूखने दें।

जब कैंडी सूख जाए, तो ऊपर से इलायची पाउडर और काला नमक छिड़कें (वैकल्पिक) और अच्छे से मिलाएँ।

अब सूखी कैंडी को छोटे टुकड़ों में काटें या आकार में काटें।

तैयार आंवले की कैंडी को कांच की बोतल में भरकर रख सकते हैं।

आंवले की कैंडी को नाश्ते या मिठाई के रूप में परोसें। यह स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है!

आपकी आंवले की कैंडी तैयार है। इसका आनंद लें!

🍞🍞🍞 पाव भाजी मसाला रेसिपी👌🍞🍞🍞

सामग्री :–

– २ बड़े चम्मच धनिया के बीज

– १ बड़ा चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच दालचीनी की छड़ें

– १ बड़ा चम्मच इलायची की फली

– १/२ छोटा चम्मच लौंग

– १/२ छोटा चम्मच काली मिर्च

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– नमक, स्वादानुसार

विधि :–

१. धनिया के बीज, जीरा, दालचीनी की छड़ें, इलायची की फली, लौंग और, रचना कुक्स, काली मिर्च को मध्यम आँच पर एक पैन में खुशबू आने तक सूखा भून लें।

२. भुने हुए मसालों को ग्राइंडर का उपयोग करके बारीक पीस लें।

३. हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर और नमक मिलाएँ।

४. पाव भाजी मसाला को ६ महीने तक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

🌾🌾🌾🌾 पोहा नमकीन बनाने का तरीका 👌😊

सामग्री :– 👇👇

* २५० ग्राम मोटा वाला पोहा*

* १०० ग्राम मखाने*

* २५० ग्राम आलू या बेसन भुजिया नमकीन*

* २५० ग्राम मूंगफली*

* २५० ग्राम भुने हुए चने*

* थोड़े काजू और किशमिश*

* मसालों में, नमक, हल्दी, मिर्च, आमचूर पाउडर और चाट मसाला*

पोहा नमकीन बनाने की रेसिपी :– 👇👇

१– पोहा नमकीन बनाने के लिए सबसे पहले मखाने और मूंगफली को फ्राई कर लें.

२– आप मखानों को भारी तली वाली कड़ाही में थोड़ा–थोड़ा घी डालते हुए फ्राई करें.

३– इसी तरह आपको मूंगफली और काजू में २–३ चम्मच घी डालकर फ्राइ करने हैं.

४– अब आप भुनी हुई मूगफली में चने भी मिक्स कर दें और गैस बंद करके थोड़ी देर कड़ाही में ही छोड़ दें.

५– अब मूगफली और चने में १ चम्मच चाट मसाला मिला दें. इससे मसाला अच्छी तरह से चना और मूंगफली में मिक्स हो जाएगा.

६– अब एक कड़ाही में ऑयल गर्म करें. फ्लेम को मीडियम टू हाई फ्लेम पर रखें.

७– इसमें आपको पोहा फ्राई करने वाली छन्नी या कोई दूसरी छेद वाली गहरी कलछी लेनी है, जिसमें से पोहा न निकल पाए.

८– अब आपको उस छलनी को ऑयल में डुबाना है और उसमें करीब एक मुट्ठी पोहा डालकर अच्छी तरह फ्राई करना है.

९– पोहा फ्राई होने के बाद ऊपर आ जाएगा. अब इसे आप किसी बर्तन में टिशू पेपर या अखबार पर फैलाकर डालते रहें. इससे पोहा का एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाएगा.

१०– आपको पूरा पोहा इसी तरह फ्राई करना है. आप जब पोहा को निकालें तो १ चुटकी हल्दी डालकर हाथ से थोड़ा मिलाते हुए फैलाएं. इससे पोहा का रंग हल्का पीला होता जाएगा.

११– अब फ्राई हुए पोहा को किसी बड़े बर्तन में रखें. इसमें चना, मूंगफली, मखाने, काजू, किशमिश और भुजिया मिला दें.

१२– स्वाद के अनुसार मसाले मिला दें, जिसमें नमक, मिर्च, आमचूर पाउडर और चाट मसाला डालें.

१३– अब मसाले कम या ज्यादा अपने स्वादानुसार रख सकते हैं.

१४– आप इस नमकीन को किसी एयरटाइट डब्बे में बंद करके रखें. १ महीने से भी ज्यादा समय तक इसका इस्तेमाल कर सकते हैं.

१५– घर पर बनी ये नमकीन सभी को खूब पसंद आएगी.

🥬🥬🥬🥬 सांभर मसाला बनाने का सबसे सरल तरीका 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :– 👇👇

– २ बड़े चम्मच धनिया दाना

– १ बड़ा चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच सौंफ

– १ बड़ा चम्मच मेथी दाना

– १/२ बड़ा चम्मच अजवायन

– १/२ बड़ा चम्मच काली मिर्च

– १/२ बड़ा चम्मच जायफल पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच दालचीनी पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच लौंग पाउडर

– १ चम्मच सरसों

– १/२ बड़ा चम्मच काला नमक

– १/२ बड़ा चम्मच सेंधा नमक

– १ चम्मच चना दाल

– १ चम्मच अरहर (तुर) दाल

– १ चम्मच उड़द दाल

– १ चम्मच हल्दी

– १५ कड़ी पत्ते

– ७–८ साबुत लाल मिर्च

– १/४ बड़ा चम्मच हिंग

– ६–८ सूखी लाल मिर्च

विधि :– 👇👇

काला नमक, हल्दी, हींग, सेंधा नमक इन सब को छोड़कर, सभी सामग्रियों को सूखा भूनकर पीस लें और बाद में सभी सामग्रियों को मिलाकर मिक्स कर लें और तैयार है आप का सांबर मसाला।

🥛🥛🥛🥛अचारी पनीर रेसिपी 😋😋👇 🥛🥛🥛🥛

👉सामग्री :–

पनीर – २५० ग्राम (क्यूब्स में कटे हुए)

तेल – २ बड़े चम्मच

जीरा – १ चम्मच

मेथी के दाने – १/२ चम्मच

राई सरसों के दाने – १/२ चम्मच

अजवाइन – १/२ चम्मच

कलोजी – १/४ चम्मच

सौंफ – १ चम्मच

प्याज – १ बड़ा (बारीक कटा हुआ)

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

टमाटर – २ (कद्दूकस किए हुए)

हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

धनिया पाउडर – १ चम्मच

गरम मसाला – १/२ चम्मच

दही – १/२ कप (फेंटा हुआ)

नमक – स्वादानुसार

हरा धनिया – गार्निश के लिए (बारीक कटा हुआ)

नींबू का रस – १ बड़ा चम्मच

👉विधि :–

पनीर को छोटे क्यूब्स में काट लें एक कढ़ाई में १ बड़ा चम्मच तेल गरम करें और उसमें पनीर के टुकड़ों को हल्का सुनहरा होने तक फ्राई करें। फ्राई किए हुए पनीर को निकालकर अलग रख दें।

कढ़ाई में बचा हुआ तेल गरम करें उसमें जीरा, मेथी के दाने, राई, अजवाइन, कलोजी और सौंफ डालकर तड़काएं अब इसमें बारीक कटा हुआ प्याज डालें और रचना कुक्स, उसे सुनहरा होने तक भूनें अदरक–लहसुन पेस्ट और हरी मिर्च डालकर कुछ मिनट तक भूनें कद्दूकस किए हुए टमाटर डालें और मसाले को अच्छी तरह से मिलाएं।

हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, और धनिया पाउडर डालकर मसाले को तब तक भूनें जब तक तेल अलग ना हो जाए।

फेंटा हुआ दही डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और तब तक पकाएं जब तक मसाला गाढ़ा ना हो जाए।

अब फ्राई किए हुए पनीर के टुकड़े और नमक डालकर मिलाएं।

गरम मसाला डालकर अच्छी तरह से मिलाएं नींबू का रस डालें और अच्छे से मिलाएं हरे धनिये से गार्निश करें।

अचारी पनीर मसाला को गरमा गरम पराठा, नान या चावल के साथ सर्व करें।

🥬🥬🥬🥬इडली के साथ खाई जाने वाली नारियल की चटनी की रेसिपी😋👌

सामग्री👇👇

👉 नारियल (कसा हुआ) – १ कप

👉 हरी मिर्च – २–३ (स्वादानुसार)

👉 धनिया पता – २ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

👉 तामरिंद (इमली का पेस्ट) – १/२ टीस्पून (स्वादानुसार)

👉 भुनी हुई चना दाल – २ टेबलस्पून

👉लहसुन की कलियां – २–३ (वैकल्पिक)

👉 अदरक – १/२ इंच टुकड़ा (वैकल्पिक)

👉 नमक – स्वादानुसार

👉 पानी – आवश्यकतानुसार

तड़के के लिए सामग्री

👉 राई (सरसों के दाने) – १ टीस्पून,

👉 उड़द दाल – १ टीस्पून

👉 करी पत्ते – ८–१० पत्ते

👉 सूखी लाल मिर्च – १–२ (वैकल्पिक)

👉 हींग – १ चुटकी

👉 तेल – १ टेबलस्पून

👉 चटनी की तैयारी – नारियल, हरी मिर्च, धनिया पत्ता, तामरिंद (इमली), भुनी हुई चना दाल, लहसुन और अदरक को मिक्सर में डालें इसमें नमक और थोड़ा पानी डालें और इसे अच्छी तरह से पीस लें.जब तक आपको पतली या गाढ़ी चटनी की आवश्यकता हो, तब तक पानी मिलाकर इसे पीसते रहें तैयार चटनी को एक बाउल में निकाल लें।

👉 तड़का लगाएं – एक छोटी कड़ाही में तेल गरम करें गरम तेल में राई डालें जब राई चटकने लगे, तब इसमें उड़द दाल डालें और उसे सुनहरा भूरा होने तक भूनें अब इसमें करी पत्ते, सूखी लाल मिर्च और हींग.डालें। इन्हें कुछ सेकंड तक भूनें तैयार तड़के को चटनी के ऊपर डाल दें और अच्छे से मिला दें अब आपकी चटपटी नारियल की चटनी

तैयार है। इसे गरमागरम इडली, डोसा, वड़ा या किसी भी दक्षिण भारतीय व्यंजन के साथ परोसें।

🍃🍃🍃🍃 मैगी मसाला बनाने की विधि 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :–

३ बड़ा चम्मच प्याज का पाउडर

३ बड़ा चम्मच लहसुन का पाउडर

ढाई बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर

१ बड़ा चम्मच चीनी पाउडर

२ बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर

डेढ़ चम्मच सोंठ पाउडर

३ बड़ा चम्मच चिली फ्लैक्स

१ बड़ा चम्मच हल्दी

२ बड़ा चम्मच जीरा

३ बड़ा चम्मच काली मिर्च

१ बड़ा चम्मच मेथी दाना

३–४ साबुत लाल मिर्च

२ बड़ा चम्मच साबुत धनिया

२ तेजपत्ता

स्वादानुसार नमक

मैगी मसाला बनाने की विधि :–

– सबसे पहले जीरा, मेथी दाना, तेजपत्ता, धनिया, साबुत मिर्च, काली मिर्च, २ घंटे तक धूप में रख दें. ऐसा करने से इनकी नमी खत्म हो जाएगी.

– तय समय बाद मीडियम आंच में एक पैन गरम होने के लिए रखें.

– जब पैन गरम हो जाए तो इसमें सभी साबुत मसाले डालकर ४–५ मिनट तक आंच धीमी करके भून लें.

– फिर इन मसालों को एक प्लेट में निकाल कर ठंडा कर लें. जब साबुत मसाले ठंडे हो जाएं तो इन्हें बारीक पीस लें.

– इस मसाले में प्याज का पाउडर, लहसुन का पाउडर, कॉर्न फ्लोर, अमचूर, चीनी, सोंठ, हल्दी, चिली फ्लैक्स और नमक डालकर फिर से बारीक पीस लें.

– इस मसाले को छलनी से छान लें.

– तैयार है मैगी मसाला. अब जब भी घर मैगी बनाएं इस होममेड मैगी मसाले का इस्तेमाल करें.

🍃🍃🍃🍃 साबूदाना की खीर बनाने का आसान तरीका 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

१/२ कप छोटे साबूदाना

४ कप दूध (१ लीटर)

४ बड़े चम्मच चीनी (१/४ कप)

१/४ टीस्पून इलायची का पाउडर

४–५ केसर की किस्में, १ टेबलस्पून दूध में घुली हुई

२ टेबलस्पून बादाम, कटा हुआ

१/२ कप पानी

विधि👇👇

१– साबूदाना को पानी से २–३ बार धो ले और अतिरिक्त पानी निकाल दें।

२– उसे २ घंटे के लिए १/२ कप पानी में भिगो दें। २ घंटे में वे सारा पानी सोख लेंगे और आकार में दोगुने हो जायेगे। अगर आप बड़े आकार के साबूदाना का उपयोग करना चाहते हैं, तो फिर उन्हें १ कप पानी में कम से कम ५ घंटे के लिए भिगो दें।

३– एक भारी तले वाली कड़ाही में मध्यम आंच पर दूध गर्म करें।

४– जब दूध में उबाल आ जाये तब उसमें भिगोये हुए साबूदाना डालें।

५– उसमे चीनी डाले और अच्छी तरह से चमचे से मिला ले।

६– उन्हें मध्यम आंच पर तब तक पकाइये जब तक वे पारदर्शी और नरम हो जाते है। इसमें लगभग १०–१५ मिनट का समय लगेगा। उसे चिपकने से रोकने के लिए चमचे से दूध को लगातार चलाते रहे।

७– आंच को कम कर दें और इलायची पाउडर और केसर डालें।

८– चमचे से लगातार चलाते हुए दूध गाढ़ा हो जाये तब तक पकाइये। इसमें लगभग ५–७ मिनट का समय लगेगा।

९– गैस बंद करें और खीर को एक परोसने के कटोरे में निकाले। इसे कटे हुए बादाम से सजाये और गर्म या ठंडा परोसें।

🌿🌿🌿🌿 चकली बनाने का तरीका 🌿🌿🌿🌿

चकली को कभी भी धीमी आंच पर न तलें । इससे चकली तेल में भीग जाएगी और कुरकुरी होने के बजाय नरम हो जाएगी।

सामग्री :– 👇👇

१ कप चावल

१/२ कप चना दाल

१/४ कप मूंग दाल

१/४ कप उड़द दाल

१ छोटे चम्मच जीरा

१ छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटे चम्मच धनिया पाउडर

१ बड़े चम्मच मक्खन

१/२ बडा चम्मच तिल

नमक स्वादानुसार

तेल तलने के लिए

विधि :– 👇👇

मूंगदाल, चावल, उड़द दाल और चना दाल को अच्छे से धोकर ४–५ घंटे पानी में भिगो दें। दालों को पानी से निकालकर सुखा लें। जब दाले अच्छी से सूख जाएं तो इन्हें कड़ाही में डालकर धीमी आंच पर ८–१० मिनिट भुने। ठंडा होने दें। ठंडी हो जाने पर इन्हें मिक्सर ग्राइंडर में पीस लें। चकली का आटा तैयार है ।

एक बर्तन में आटा लें और मक्खन, जीरा, तिल, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिक्स करे। थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें। १० मिनिट आटे को ढक कर रख दे। आटे की लोइयां बना लें और लोई को चकली की मशीन में डालकर चकली का आकार दे । तैयार चकलियो को सूती कपड़े पर या प्लेट में रखें।

धीमी आंच पर कड़ाही में तेल गर्म करें। तेल गर्म होने पर चकलियां फ्राई कर ले। चकलियों को ठंडा होने के बाद एयरटाइट डिब्बे में रखें

🍃🍃🍃🍃 नवरात्रि में बनायें साबूदाना पराठा 🍃🍃🍃🍃

सामग्री👇👇

साबूदाना – १/२ कप + ३ बड़े चम्मच

पानी – १ + १/४ कप

आलू (उबला और मैश किया हुआ)

१ कप सेंधा नमक (सेंधा नमक) – स्वाद के अनुसार

भुना जीरा – १ + १/२ छोटा चम्मच

हरी मिर्च कटी हुई – १

भुनी हुई मूंगफली – ३ बड़े चम्मच

हरा धनिया कटा हुआ – मुट्ठी भर

बटर पेपर/प्लास्टिक शीट

तेल – हल्की चिकनाई के लिए

घी – हल्का तलने के लिए

साबूदाने का पराठा बनाने की विधि👇

साबूदाना पराठा बनाने के लिए आधा कप साबूदाने को पानी में धो कर प्याले में डालिये। अब इसमें १ + १/४ कप पानी डालें और ४ घंटे के लिए भीगने के लिए अलग रख दें। बचे हुए ३ बड़े चम्मच साबूदाना को मिक्सर ग्राइंडर में डालकर बारीक पाउडर बना लें। इस पाउडर को अभी के लिए अलग रख दें।

भीगने के ४ घंटे बाद साबूदाने का अतिरिक्त पानी निकाल लें। इस भीगे हुए साबूदाने को एक बड़ी प्लेट या प्लेट में रख लीजिए।

अब उबले और मसले हुए आलू, में सेंधा नमक, जीरा, हरी मिर्च, साबूदाना पाउडर, कुटी मूंगफली और कटा हरा धनिया डालें।

सभी सामग्री को मिलाकर आटे की एक बड़ी लोई बना लें। हाथों को धोकर सुखा लीजिये। हाथों पर थोड़ा सा तेल लगाकर आटे की छोटी–छोटी लोइयां बना लीजिये। इस रेसिपी से आपको साबूदाना आलू पराठे के आटे की लगभग ६ बॉल्स मिल जानी चाहिए।

किचन काउंटर पर बटर पेपर या प्लास्टिक शीट रखें, ऊपर से तेल या घी से हल्का सा चिकना कर लें। आटे की एक लोई को बीच में रखिये, उंगलियों पर हल्का सा तेल लगाकर, हल्के हाथ से दबा कर चपटा कर लीजिये। आटे को फैलाते समय किनारों में दरार आ जाती है, इसलिए किनारों को दबाएं और उन्हें बाहर से अंदर की ओर थपथपाएं ताकि वे सख्त हो जाएं।

अगर आटा बहुत चिपचिपा हो जाता है और लगभग ६ इंच या उससे कम व्यास में फैल जाता है तो उंगलियों पर तेल लगाएं। आलू परांठे के ऊपर तेल छिड़कें, ध्यान से बटर

पेपर उठाएं और इसे ऊपर की ओर नीचे की ओर गर्म तवे या तवे पर रखें। बटर पेपर को सावधानी से हटा दें और पराठा नीचे से पकने दें। ऊपर से घी या तेल डालें और परांठे को पलट कर दूसरी तरफ भी सेक लें।

परांठे को पकाते और पलटते समय टूट सकता है, इसलिए हमें यह सुनिश्चित करने की ज़रूरत है कि एक तरफ अच्छी तरह से पका लें ताकि पराठा सख्त हो जाए और फिर एक पतली फ्राइंग चम्मच का उपयोग करके इसे पलट दें।

पक जाने के बाद व्रत के स्पेशल आलू पराठे को साबूदाने से दही के साथ परोसिये और खाइये। बचे हुए आटे के साथ भी ऐसा ही दोहराएं।

🧄🧄🧄🧄लहसुन–अदरक और मिर्च का अचार की🤤🧄🧄🧄🧄

सामग्री :–👇👇

* हरी मिर्च १०० ग्राम

* छिली हुआ लहसुन १०० ग्राम

* अदरक के लंबे टुकड़े १०० ग्राम

* पिसी हुई सरसों ४ बड़ी चम्मच

* सौंफ १/२ छोटी चम्मच

* हल्दी १/२ छोटी चम्मच

* हींग १/२ छोटी चम्मच

* मेथी दाना १/२ छोटी चम्मच

* अजवाइन १/२ छोटी चम्मच

* स्वादानुसार नमक

* सरसों का तेल १ कप

लहसुन–अदरक और मिर्च के अचार की रेसिपी

* अचार बनाने के लिए सबसे पहले मीडियम फ्लेम पर एक पैन को गर्म करें

* अब पैन में सरसों, सौंफ, मेथी और अजवाइन डालकर करीब ५ मिनट भूनें और गैस बंद कर दें

* मसाले ठंडे होने पर मिक्सी में डालकर पीस लें

* अब एक पैन में तेल को अच्छी तरह से गर्म कर लें

* तेल को थोड़ा ठंडा होने पर इसमें हल्दी, हींग, लाल मिर्च पाउडर, पिसा मसाला और नमक मिला दें

* अब एक जार में कटी हुई मिर्च, अदरक और लहसुन डालें

* अब ऊपर से मसाले मिला हुआ पूरा तेल डाल दें

* कांच के बर्तन में ही अचार को रखें इससे अचार लंबे समय तक खराब नहीं होता

* अब अचार को करीब २–३ दिन के लिए धूप में रख दें

* स्वादिष्ट अदरक, लहसुन और मिर्च का अचार बनकर तैयार है. आप इसे कभी भी खा सकते हैं

#cookwithkammu #pickles #achar #acharlover

🧅🧅🧅🧅इमली और प्याज की चटनी 🧅🧅🧅🧅

आवश्यक सामग्री

* १/२ कप प्याज

* २ चम्मच अदरक

* स्वादानुसार नमक

* स्वादानुसार काला नमक

* २ हरी मिर्च

* १ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

* २ चम्मच भुना हुआ जीरा

* २ चम्मच चीनी

* १/२ कप उबले हुए आलू

* इमली

विधि :–

* सबसे पहले २ कप इमली को पानी में भिगो लें।

* कुकर में ३–४ आलू को उबालने के लिए रख दें।

* अब प्याज और हरी मिर्च को बारीक काट लें।

* अदरक को छिलकर कस लें।

* अब छलनी की मदद से इमली का पानी अलग कर लें।

* इमली के पानी में कटा हुआ प्याज, अदरक, १ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, २ चम्मच चीनी, २ चम्मच भुना हुआ जीरा स्वादानुसार

* नमक और काला नमक, २ चम्मच चीनी और आखिर में १/२ कप उबले हुए आलू को मैश करके डालें।

* अब सभी चीजों को अच्छे से मिक्स कर लें।

* लीजिए तैयार है आपकी इमली और प्याज़ की चटनी

🥬🥬🥬🥬 खट्टा मीठा कद्दू रेसिपी | 😊🙏😋

सामग्री

१/२ किलो कद्दू

१/२ चम्मच सौंफ

१/४ चम्मच मेथी

१/२ चम्मच जीरा

२ चुटकी हींग

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

आवश्यकतानुसार धनिया पाउडर

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच कश्मीरी मिर्च

१ चम्मच अमचूर पाउडर

स्वादानुसार नमक

१०० ग्राम गुड

आवश्यकतानुसार तेल

आवश्यकतानुसार ड्राई फ्रूट्स

कुकिंग निर्देश

१. कद्दू को काट कर धो ले कढ़ाई में तेल चढ़ाएं उसमें मेथी सौंफ जीरा व हींग को तड़काए इच्छा हो तो साबुत लाल मिर्ची डाल सकते हैं अब इसमें कटा हुआ कद्दू डालें इसको २ मिनट भूनें और ढक दें |

२. २ मिनट बाद खोलें फिर इसमें हल्दी धनिया मिर्च डालें फिर इसे मिक्स करें २ मिनट के बाद इसमें नमक डालें अब इसे ढककर ५ मिनट पकने दें ५ मिनट बाद खोलें फिर इसमें गुड को तोड़कर डालें इसे अब पकने दें

३. कद्दू पक गया होगा अब इसमें कश्मीरी मिर्च डालें इससे कद्दू का रंग आकर्षित होगा कद्दू को चेक करें वह गल गया होगा अगर नहीं गला तो तो इसे फिर से ढक दें २ मिनट बाद चेक करें| अब इसमें अमचूर पाउडर डालकर मिक्स कर ले|

४. इसमें ऊपर से धनिया की पत्ती डालें इच्छा हो तो ड्राई फ्रूट्स भी डाल कर आप सर्व कर सकते हैं इसको चावल कचौड़ी व पराठा के साथ गरमागरम सर्व करें |

🥯🥯🥯🥯कटलेट बनाने का आसान तरीका 🥯🥯🥯🥯

सामग्री👇👇

२५० से ३०० ग्राम आलू

१ शिमला मिर्च (बारीक कटा हुआ)

१/२ कप फूलगोभी – (बारीक कटा हुआ)

१/२ कप बंदगोभी – (बारीक कटा हुआ)

१/२ कप गाजर – (कद्दूकस किया हुआ)

२ चम्मच मैदा

१/४ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/४ छोटी चम्मच अमचूर पाउडर

१ कप ब्रेड का चूरा

विधि👇👇

१– आलू छील लीजिये. छिले हुये आलू को हाथ से बारीक तोड़ लीजिये.

२– ब्रेड को तोड़कर मिक्सर जार में डालकर पीसकर चूरा बना लीजिए.

३– बारीक तोड़े हुए आलू में गाजर, फूलगोभी, बंदगोभी, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट, धनिया पाउडर, अमचूर, लाल मिर्च पाउडर डाल दीजिए. साथ ही १/४ छोटी चम्मच नमक मैदा के घोल में डालने के लिए बचाकर बाकी नमक इसमें डाल दीजिए. ३ ब्रेड का चूरा इस मिश्रण में डालकर सारी चीजों को अच्छे से मिला लीजिए.

इसमें हरा धनिया भी डालकर मिक्स कर दीजिए. मिश्रण तैयार है.

४– मैदा का घोल बनाने के लिए मैदा में थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर गुठलियां खत्म होने तक पतला घोल बना लीजिए. इसमें तकरीबन १/४ कप पानी डल जाएगा. घोल में काली मिर्च और बचा हुआ नमक डालकर मिला दीजिये.

५– पिठ्ठी से उंगलियों की सहायता से थोड़ी सी पिठ्ठी निकालिये, हाथ से दबाकर, गोल या ओवल आकार देकर कटलेट तैयार कीजिये, इसकटलेट को मैदा के घोल में डुबाकर निकालिये और फिर ब्रेड के चूरा में अच्छी तरह लपेटिये. सारे कटलेट इसी तरह बनाकर तैयार करके, प्लेट में रख लीजिये.

६– कढ़ाही में तेल डालकर गरम कीजिये. तेल गरम हुआ है या नही इसे चैक करने के लिए जरा सा कटलेट का टुकड़ा डालकर देखिए, तेल गरम है तो यह जल्दी से ऊपर उठकर आ जाता है. गरम तेल में ३–४ कटलेट एक एक करके डालिये और तलिये. जब कटलेट दोनों ओर से ब्राउन हो जाय तो, प्लेट में पेपर टावल बिछा कर तले हुये कटलेट कढ़ाही से निकाल कर उस पर रखिये. सारे कटलेट इसी तरह तैयार कर लीजिये.

७– गरमा गरम कुरकुरे वेज कटलेट तैयार हैं. वेज कटलेट हरे धनिये की चटनी या टमेटो सॉस के साथ परोसिये और खाइये.

🥔🥔🥔🥔लाल आलू की सब्ज़ी👌 🥔🥔🥔🥔

सामग्री👇👇

* २०० ग्राम – लाल आलू

* १ टीस्पून – जीरा

* १ टीस्पून – हल्दी

* १ टीस्पून – लाल मिर्च पाउडर

* १ टीस्पून – अमचूर पाउडर

* १ टीस्पून – धनिया पाउडर

* १ चुटकी – हींग

* स्वादानुसार नमक

* २ टीस्पून – तेल

* १ टीस्पून – हरा धनिया कटा हुआ

* १ – तेजपत्ता

विधि :– सबसे पहले आलू को धोकर चाकू से कुरुच ले ताकि ऊपर का नाज़ुक छिलका उतर जाये, अब इन्हे चार टुकड़ो मे छोटा–छोटा काट ले.अब गैस पे कढ़ाई मे तेल गरम करने रखदे, जब तेल गरम हो जाये तो उसमे जीरा, हींग, तेजपत्ता डाल के भून ले फिर सभी सूखे मसाले डाले और मिक्स करे, साथ ही कटे आलू डालदे और गैस धीमी करके सब्जी ढक दे.अब जब आलू गल जाये तो उन्हें खूब भुने जब तक कुरकुरे न हो जाये, उसके बाद उसमे नमक और हरा धनिया डाल के थोड़ी देर और भुने, गैस बंद करके गरमा–गरम रोटी के साथ परोसे.

🥔🥔🥔🥔दम आलू रेसिपी | 😋🙏😊 🥔🥔🥔🥔

सामग्री :–

१३–१४ छोटे आलू

७–८ लहसुन की कलियां

१ बड़ा प्याज

१/२ कप दही

२ टमाटर

१ हरी मिर्ची

१ टुकड़ा अदरक

२ चम्मच लाल मिर्ची पाउडर

२ चम्मच धनिया पाउडर

१.५ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच गरम मसाला

१ बड़ीइलायची

१/२ चम्मच लौंग और काली मिर्ची

१/२ कप तेल

स्वादानुसार नमक

आवश्यकतानुसार हरा धनियां

कुकिंग निर्देश :–

१– सब से पहले आलू को छील कर चाकू की मदद से आलू को हलका हलका गोद लें। जिससे आलू अंदर तक पक जाए और मसाले का टेस्ट अन्दर तक चला जाए।

२– अब तेल गरम करें और उसमें लौंग, बड़ीइलायची, काली मिर्ची का छौंक लगाए। फिर एक–एक कर के आलू भी डाल दें। अब बिलकुल धीमी आंच पर उलट–पलट कर पकने दें।

३– अब मिक्सी में लहसुन प्याज़ हरी मिर्ची अदरक का पेस्ट बनाएं और आलू के साथ मिला दे ताकि यह भी आलू के साथ पकता रहें।

४– अब इस में लाल मिर्ची पाउडर धनिया पाउडर और हल्दी पाउडर भी मिला दे। टमाटर और प्याज को भी मिक्सी में पीस कर मिला दे। अब इन सब को धीमी आंच पर पकने दें।

५– अब थोडी ही देर में तेल उपर आने लग जायेगा। तब दही को फेंट कर मिला दे। थोड़ी ही देर में मसाला और आलू बहुत अच्छे से पक जायेंगे। अब इस में गरम मसाला, नमक, कसूरी मेथी को मिलाएं |

६– जरूरत के हिसाब से गरम पानी मिला दे। इसकी ग्रेवी बहुत पतली नही होती | बहुत ही टेस्टी ढाबे वाले दम आलू तैयार है।

धनियां पत्ती से गार्निश करके सर्व करें।

🥔🥔🥔🥔पहाड़ी आलू के गुटके (aloo ke gutke) 🥔🥔🥔🥔

सामग्री :– 👇👇

* २–३ उबले आलू

* १ हरी मिर्च

* १/२–१/२ चम्मच राई,जीरा

* स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर

* १ चम्मच हरा धनिया

* १/४ चम्मच हल्दी

* १–१ चम्मच धनिया, अमचूर

* थोड़े चिली फलैक्स

* १ बड़ा चम्मच सरसों तेल

१– आलू को छीलकर काट ले, सभी सामग्री एक जगह रख ले।

२– लोहे की कड़ाही में सरसों का तेल गरम करे और राई, जीरा चटका ले अब इस में हरी मिर्च डालें।

३– आलू को डाल कर चलाये साथ ही सभी सूखे मसाले मिला कर थोड़ी देर भून लें।

४– तैयार आलू के गुटको पर हरा धनिया चिली फलैक्स डाल कर गरम गरम परोसें ।

🥛🥛🥛🥛 पनीर भुर्जी रेसिपी रेस्टोरेंट स्टाइल 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :– 👇👇

* पनीर २५० ग्राम

* हरी मटर के दाने आधा कप

* प्याज बारीक कटे हुए २

* टमाटर आधा कप कटे हुए

* शिमला मिर्च आधा कप कटी हुई

* १–२ टेबल स्पून तेल

* हरा धनिया २–३ टेबल स्पून कटा हुआ

* जीरा १/४ चम्मच

* अदरक बारीक कटा हुआ आधा इंच टुकडा

* हरी मिर्च १ बारीक कटी हुई

* हल्दी पाउडर १/४ छोटी चम्मच

* लाल मिर्च पाउडर १/४ छोटी चम्मच

* धनिया पाउडर १ छोटी चम्मच

* नमक स्वादअनुसार

विधि 👇👇

पनीर भुर्जी बनाने के लिए सबसे पहले एक कढ़ाही में तेल गर्म करें इसमें जीरा डालकर तड़कने दें. अब इसमें हरी मिर्च, अदरक डालकर और प्याज डालकर अच्छे से भूनें. अब इसमें सभी मसालों को डालकर अच्छी तरह से मिला लें. अब इसमें टमाटर को डालकर इसे अच्छे से मिक्स करें. इसके बाद इसमें शिमला मिर्च और हरी मटकर डालकर ढ़ककर पकाएं. सभी चीजों के पक जाने के बाद इसमें पनीर को कद्दूकस कर के डालें और मिलाएं. इसमें नमक डालें और थोड़ी देर तक भूनें. आपकी पनीर भुर्जी बनकर तैयार है.

🥛🥛🥛🥛 मटर पनीर रेसिपी😋🙏😊 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :–

२५० ग्राम पनीर

२५० ग्राम उबले हुए हरे मटर

५–६ चम्मच तेल

ग्रेवी की सामग्री

२ टमाटर

२ प्याज

१ हरी मिर्च

१/२ इंच अदरक

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच ग्राम मसाला पाउडर

२ चम्मच क्रीम

१ बड़ी चम्मच टोमेटो सॉस

कसूरी मेथी

१ चम्मच जीरा

२ तेज पत्ता

१ चुटकी हींग

५–६ चम्मच तेल

स्वादनुसार नमक

धनिया पत्ता बारीक़ कटी

कुकिंग निर्देश :–

१. सबसे पहले हम टमाटर, प्याज, अदरक और हरी मिर्च का पेस्ट तैयार कर लेंगे। अब पनीर को कट कर लेंगे और फिर उसे फ्राई कर लेंगे।

२. अब एक कढ़ाई में ५–६ चम्मच तेल गर्म करेंगे, फिर उसमे जीरा डाल लेंगे ज़ब जीरा तड़क जाये तो उसमे हींग और तेजपत्ता डालेंगे। अब कढ़ाई में हम टमाटर प्याज के पेस्ट को डालेंगे और ३–४ मी भुनेगें। पेस्ट को थोड़ी देर भूनने के बाद इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर डालकर ५ मी और भुंनेगे।

३. मसालो को कुछ देर भूनने के बाद इसमें हम क्रीम और टोमेटो सॉस और कसूरी मेथी डालकर ३–४ मी और भुंनेंगे। ज़ब मसाले अच्छी तरह से भून जाये तो इसमें हम उबले हुए मटर मिलाकर १ मी. भुनेगें।

४. अब हम पनीर डालेंगे फिर इसमें स्वादानुसार नमक और पानी डालकर ५ मी. ढक कर पकाएंगे।

५. जब सब्जी पक जाये तो इमसे धनिया पत्ता डाल देंगे। अब हमारी मटर पनीर की सब्जी बन कर तैयार है। इसे चावल, नान, पूरी, रोटी के भी साथ खा सकते है।

🍃🍃🍃🍃 ओट्स ओट्स बीटरूट चीला 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇

👉 १ कप रोल्ड ओट्स

👉 ३|४ कप बेसन/चने का आटा

👉 २-३ हरी मिर्च

👉 १ इंच अदरक

👉 १ चम्मच जीरा

👉 १ चम्मच नमक या आवश्यकतानुसार

विधि :- 👇👇

👉 १ मध्यम आकार का चुकंदर, भाप में पका हुआ या उबला हुआ पानी आवश्यकतानुसार

एक पैन में ओट्स को धीमी आंच पर हल्का भूरा होने या खुशबू आने तक सूखा भून लें। इन्हें पूरी तरह ठंडा होने दें.

👉 १ ब्लेंडर में भुने हुए ओट्स और बाकी सामग्री (ऊपर बताई गई) डालें और उन्हें पीसकर मुलायम घोल बना लें। इसे ५ मिनट तक ऐसे ही रहने दें.

👉 तवे को गर्म करें और बीच में थोड़ा बैटर डालें. तवे को झुकाएं (जैसा कि वीडियो में दिखाया गया है) पतला और गोल चीला बनाएं। बैटर को फैलाने के लिए आप स्पैचुला का भी इस्तेमाल कर सकते हैं. किनारों पर थोड़ा सा तेल फैला दीजिये. धीमी आंच पर दोनों तरफ से पकाएं. अपनी पसंद के दही या चटनी के साथ परोसें। आनंद लेना!

🍵🍵🍵 भेल पूरी रेसिपी 😋 (Bhel Puri) 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :- 👇👇

२०० ग्राम कुरमुरा, १ प्याज़, १ टीस्पून हरी मिर्च और १ टेबलस्पून हरी धनिया (सभी बारीक कटे हुए), आधा कप बारीक सेव, १-१ टेबलस्पून हरी चटनी और इमली-खजूर की मीठी चटनी, २ टेबलस्पून आलू (उबले व मसले हुए), नमक स्वादानुसार.

विधि :- 👇👇

कुरमुरे में प्याज़, नमक, हरी मिर्च, हरी चटनी, मीठी चटनी, मसले हुए आलू मिलाएं. सेव और हरी धनिया से सजाकर सर्व करें.

🍃🍃🍃🍃 हरी धनिया की चटनी 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :-

२ कप हरी धनिया, ५ हरी मिर्च, ५ कलियां लहसुन की, १ कप नारियल कद्दूकस किया हुआ, १-१ टीस्पून मेथीदाना और जीरा, २ टेबलस्पून नींबू का रस, नमक स्वादानुसार.

विधि :-

सभी सामग्री को मिलाकर पीस लें.

खजूर-इमली की मीठी चटनी

==================

सामग्री :-

१ कप खजूर (बीज निकाले हुए), २-२ कप गुड़ और पानी, १-१ टीस्पून काला नमक, भुना हुआ जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और सोंठ पाउडर, आधा कप इमली का पल्प.

विधि :-

सारी सामग्री मिलाकर उबाल लें. ठंडा करके छान लें.

🍐🍐🍐🍐 लौकी के कोफ्ते बनाने का तरीका 🍐🍐🍐🍐

सामग्री :– 👇👇

* आधा किलो लौकी कद्दूकस की हुई

* आधा कप बेसन

* २–३ बारीक कटी हरी मिर्च

* आधा छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

* बारीक कटे २ टमाटर

* १ बारीट कटा प्याज

* १ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

* १ चम्मच चाट मसाला

* १ चम्मच धनिया पाउडर

* आधा चम्मच हल्दी पाउडर

* आधा चम्मच गरम मसाला

* ५–६ चम्मच बारीक कटा धनिया

* स्वादानुसार नमक

* तेल

* हींग

* एक चम्मच जीरा

लौकी के कोफ्ते बनाने का तरीका👇👇

लौकी के कोफ्ते बनाने के लिए सबसे पहले लौकी को धो लें और छील लें. छीलने के बाद फिर से धोएं और एक बर्तन में कद्दूकस करें. इसमें बारीक कटी हरी मिर्च डालें. अदरक का पेस्ट, आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, आधा चम्मच धनिया पाउडर, १ चम्मच हरा धनिया, आधा चम्मच चाट मसाला, बेसन और नमक डाल कर मिला लें. इस मिश्रण को ५–७ मिनट के लिए ढक कर रख दें. तब तक तरी के लिए बारीक टमाटर, हरी मिर्च और प्याज काट लें.

अब एक पैन या कड़ाही लें और उसमें तेल डाल कर गर्म करें. इसमें चम्मच की मदद से या हाथ से कोफ्ते का मिश्रण थोड़ा-थोड़ा डालें और पकौड़ियां तैयार कर लें. इसके बाद एक कड़ाही में थोड़ा सा तेल डालें. इसमें हींग, जीरा और तेजपत्ता डाल कर भूनें. इसमें प्याज और हरी मिर्च डाल कर भून लें. जब प्याज गोल्डन ब्राउन हो जाए, तब इसमें टमाटर डाल कर भूनें और पकने दें. आप इसमें फेंट कर दही डाल सकते हैं. इससे टेक्सचर और टेस्ट अच्छा आता है लेकिन फिर टमाटर कम ही डालें.

इसमें हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और चाट मसाला डाल दें. ग्रेवी को गाढ़ा होने दें. इसमें आप दूध या मलाई भी डाल सकते हैं. अब इसमें लौकी की पकौड़ियां यानी कोफ्ते डालें और २–३ मिनट तक पकने दें. इसके ऊपर गरम मसाला डालें और बारीक धनिया भी डालें. अब इसे चावल या रोटी के साथ सर्व करें.

🍮🍮🍮🍮 कोल्ड कॉफ़ी बनाने का तरीका 🍮🍮🍮🍮

सामग्री👇👇

४ बड़ी चम्मच कॉफी पाउडर

४ कप फुल क्रीम दूध

आइस क्यूब्स

चॉकलेट सिरप (अगर चॉकलेट सिरप नहीं है तो चॉकलेट को मेल्ट कर सकते हैं)

३/४ कप पिसी चीनी

विधि :–👇👇

– सबसे पहले ग्लासेज में चॉकलेट सिरप डालकर इन्हें फ्रिज में रख दें। इसके बाद कोल्ड कॉफी बनाना शुरू करें।

– एक कप में दो बड़े चम्मच गुनगुना पानी लें। इसमें कॉफी डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब दूध, पानी में फेंटी हुई कॉफी, चीनी और आइसक्यूब्स को लेकर मिक्सर में डालकर चला लें। झाग होने तक मिक्सी चलाते रहें।

– अब फ्रिज से ग्लास निकालकर इसमें कोल्ड कॉफी डाल लें। चाहें तो ऊपर से और चॉकलेट सिरप डाल लें। आपकी कोल्ड कॉफी तैयार है।

🥛🥛🥛🥛१० मिनट दही तड़का सैंडविच रेसिपी😋😋 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :–

ब्रेड स्लाइस – ६

ताजे सब्ज़ियाँ – १/२ कप (गाजर, शिमला मिर्च, खीरा, पत्ता गोभी, प्याज़, टमाटर आदि, बारीक कटी हुई)

दही – १ कप (ताजा और गाढ़ा)

हरी मिर्च – १–२ (बारीक कटी हुई)

अदरक – १/२ इंच (कद्दूकस किया हुआ)

हरा धनिया – २ बड़े चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

चाट मसाला – १/२ चम्मच

तड़का के लिए

तेल – १ बड़ा चम्मच

राई (सरसों के बीज) – १/२ चम्मच

करी पत्ते – ५–६

सूखी लाल मिर्च – १–२ (टुकड़े में तोड़ी हुई)

अन्य सामग्री – मक्खन या घी आवश्यकतानुसार (सैंडविच पर लगाने के लिए)

बनाने की विधि

दही मिश्रण तैयार करना – एक बर्तन में दही लें और इसे अच्छी तरह फेंट लें ताकि कोई गुठली न रह जाए इसमें कटी हुई सब्ज़ियाँ, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, काली मिर्च पाउडर और चाट मसाला डालें इसे अच्छी तरह मिलाएं ताकि सभी सामग्री आपस में मिल जाएं।

तड़का लगाना – एक छोटी कढ़ाई में तेल गर्म करें इसमें राई डालें और जब यह चटकने लगे, तब करी पत्ते और सूखी लाल मिर्च डालें तड़के को धीमी आंच पर २०–३० सेकंड तक भूनें, फिर गैस बंद कर दें इस तड़के को तैयार दही मिश्रण में डालें और अच्छे से मिलाएं।

सैंडविच बनाना – ब्रेड स्लाइस पर मक्खन या घी लगाएं अब दही तड़का मिश्रण को ब्रेड स्लाइस पर समान रूप से फैलाएं दूसरे ब्रेड स्लाइस को ऊपर रखें और हल्का दबाएं सैंडविच मेकर या तवे पर सैंडविच को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें यदि आप इसे तवे पर बना रहे हैं, तो थोड़ी मात्रा में घी या मक्खन का उपयोग करें।

सर्व करना – सैंडविच को तवे से उतारें और तिरछे काट लें गरमा–गरम खाइए

🍆🍆🍆🍆 भरवा बैगन बनाने का सरल तरीका 🍆🍆🍆🍆

सामग्री :– 👇👇

बैंगन – ४०० ग्राम; सरसों का तेल – ४ बड़े चम्मच; प्याज – एक पिसी हुई; लहसुन – ५ कलियां; पिसी हुईअदरक – १ इंच (पिसी हुई); गरम मसाला चुटकी भर (सूखा पिसा हुआ); हरा धनिया – 3 चम्मच (बारीक कटा हुआ); हल्दी पाउडर – १/३ छोटा चम्मच; लाल मिर्च – १/३ छोटा चम्मच; धनिया पाउडर – २ छोटे चम्मच; सौंफ पाउडर – आधा छोटा चम्मच; हरी मिर्च – २ (बारीक कटी हुई); हींग – १ चुटकी भर; नमक – स्वादानुसार; आमचूर पाउडर – १/२ छोटा चम्मच.

भरवां बैंगन बनाने की विधि👇👇

सबसे पहले बैंगन को धोकर इन पर ४ कट इस तरह लगाएं कि इनका डंठल वाला भाग जुड़ा रहे. अब एक बर्तन में एक चम्मच तेल डालें और इसमें धनिया पाउडर, सौंफ पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, हल्दी पाउडर, प्याज, अदरक और लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च, नमक और अमचूर पाउडर सभी मसालों को डालें और इन्हें अच्छी तरह भून लें. बैंगन में भरने के लिए आपका मसाला तैयार है. अब इस भुने मसाले को चम्मच की मदद से कटे हुए बैंगन में भर लें. इसके बाद कड़ाही में तेल डालकर गरम करें. अब इसमें जीरा डालें.

इसके बाद इसमें एक एक करके बैंगन भी डालते जाएं और इन्हें तेल में पकने दें. अगर बैंगनों में भरने से मसाला बच गया हो तो उसे भी इन बैंगनों पर डाल दीजिए. इसके बाद इसे ढक दें और पकने दें. इसे धीमी आंच पर कुछ देर पकाएं. मगर बीच बीच में बैंगन को चेक करते रहें और पलटते रहें. जब ये पक जाएं तो इस पर कटा हुआ हरा धनिया डालें और सर्व करें.

🥬🥬🥬🥬 सॉफ्ट ढोकला बनाने का सबसे आसान तरीका 🥬🥬🥬🥬

सामग्री👇👇

मिश्रण बनाने के लिये

बेसन – २०० ग्राम (२ कप)

हल्दी – १/६ छोटी चम्मच (यदि आप चाहैं)

नमक – स्वादानुसार (१ छोटी चम्मच से कम)

हरी मिर्च का पेस्ट – १ छोटी चम्मच (यदि आप चाहें)

अदरक का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

नीबू का रस – २ टेबल स्पून (२ मीडियम आकार के नीबू)

ईनो साल्ट – ३/४ छोटी चम्मच से थोड़ा कम

तड़का लगाने के लिये👇👇

तेल – १ टेबल स्पून

राई – आधा छोटी चम्मच

हरी मिर्च – २–३ (२ टुकड़े करते हुये लम्बाई में काट लीजिये)

नमक – १/४ छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

चीनी – १ छोटी चम्मच

नीबू का रस – १ छोटी चम्मच (यदि आप चाहें)

हरा धनियां – १ टेबल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

विधि – How to prepare Besan Dhokla

बेसन को छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये. थोड़ा थोड़ा पानी डालते हुये, चमचे से चलाते हुये गाड़ा घोलिये, घोल में गुठलियां नहीं रहनी चाहिये, घोल में हल्दी पाउडर डाल कर मिला दीजिये.

बेसन के घोल को २० मिनिट के लिये ढककर रख दीजिये ताकि बेसन के फूल सके.

बर्तन जिसमें आप ढोकला बनाना चाहते हैं, २ छोटे गिलास पानी (५०० ग्राम पानी) डालिये और गैस फ्लेम पर गरम होने के लिये रख दीजिये, एक स्टैन्ड भी इसी बर्तन में रखिये जिसके ऊपर हम बेसन का घोल भर कर थाली रखेंगे. थाली को तेल लगाकर चिकना कर लीजिये.

बेसन के घोल में नीबू का रस, नमक, हरी मिर्च पेस्ट, अदरक पेस्ट डाल कर अच्छी तरह मिलाइये. अब इस मिश्रण में ईनो साल्ट डालिये और चमचे से मिश्रण को चलाइये जैसे ही मिश्रण में एअर बबल आ जाय तुरन्त मिश्रण को थाली में डालिये और थाली को बर्तन के अन्दर स्टैन्ड पर रखिये. बर्तन में डाला गया पानी भी गरम हो गया है, उसमें भाप आ रही है. इस बर्तन को ढककर ढोकला लगभग २० मिनिट मीडियम गैस फ्लेम पर पकाइये.

ढोकला पक चुका है, (टैस्ट के लिये पके हुये ढोकला में चाकू की नोक गढ़ा कर देखिये, मिश्रण चाकू की नोक से नहीं चिपकता है). बेसन का ढोकला बन गया है, गैस बन्द कर दीजिये, ढोकला की थाली बर्तन से निकालिये, ठंडा कीजिये और चाकू को किनारे पर चला कर किनारे से ढोकला अलग कीजिये. ढोकला की थाली को किसी दूसरी थाली या प्लेट में पलट कर बेसन का ढोकला निकालिये. चाकू से अपने मन पसन्द आकार में ढोकला काट लीजिये.

तड़का लगायें :–

छोटी कढ़ाई में तेल डालिये, तेल गरम होने के बाद, राई डालिये, राई तड़कने के बाद हरी मिर्च डाल कर हल्का सा तलिये, अब इस मसाले में आधा कप पानी (१०० ग्राम पानी) डाल दीजिये, नमक और चीनी भी डाल दीजिये. उबाल आने पर गैस बन्द कर दीजिये, और नीबू का रस मिला दीजिये. इस तड़के को चम्मच से ढोकले के ऊपर सभी जगह डालिये. हरा धनियां या कद्दूकस किये हुये नारियल को ऊपर से डाल कर सजाइये. गरमा गरम, ताजा ताजा बेसन का ढोकला परोसिये और खाइये.

बाजार में इसी तरह का ढोकला मिलता है, लेकिन उसे बनाने में नीबू की जगह टार्टरिक एसिड प्रयोग किया जाता है, यदि आप चाहें तो आप भी टार्टरिक एसिड का प्रयोग कर सकते है. टार्टरिक एसिड पारदर्शी सफेद सोलिड होता है, इतना ढोकला बनाने के लिये, २ सफेद (कावली चने) के दाने के बराबर टुकड़ा लीजिये और पानी में घोल कर ढोकला के घोल में मिलाइये. उपरोक्त तरीके से ढोकला बना लीजिये.

🥛🥛🥛🥛 पनीर दो प्याजा रेसिपी 👌 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :– 👇👇

– पनीर – २०० ग्राम (क्यूब्स में कटा हुआ)

– प्याज – ३ (२ पतले स्लाइस में कटी हुई और १ बारीक कटा हुआ)

– टमाटर – २ (बारीक कटा हुआ)

– हरी मिर्च – २ (कटी हुई)

– अदरक–लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

– शिमला मिर्च – १ (कटी हुई)

– जीरा – १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

– गरम मसाला – १/२ टीस्पून

– कसूरी मेथी – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– हरा धनिया – गार्निश के लिए (कटा हुआ)

विधि :– 👇👇

१. एक कड़ाही में १ टेबलस्पून तेल गरम करें और उसमें प्याज के पतले स्लाइस और शिमला मिर्च डालें। इन्हें हल्का सुनहरा और नर्म होने तक भूनें। फिर इन्हें अलग निकाल लें और एक तरफ रख दें।

२. कड़ाही में बाकी का तेल गरम करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तो बारीक कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें।

३. प्याज के सुनहरा होने पर उसमें अदरक–लहसुन पेस्ट डालें और कुछ मिनट तक भूनें। फिर कटे हुए टमाटर, हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। टमाटर के नरम होने और मसाले के तेल छोड़ने तक पकाएं।

४. तैयार मसाले में पनीर के क्यूब्स और पहले से भूने हुए प्याज और शिमला मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाकर ५–७ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, ताकि पनीर और सब्जियाँ मसाले का स्वाद अच्छी तरह से सोख लें।

५. सब्जी में गरम मसाला और कसूरी मेथी डालकर मिलाएं और कुछ मिनट के लिए और पकाएं।

६. अंत में हरे धनिये से गार्निश करें। पनीर दो प्याजा को गरमा गरम रोटी, पराठा या नान के साथ परोसें।

🍃🍃🍃🍃 दाल मखनी की रेसिपी 👌 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

* २ कप साबुत उड़द दाल

* ८ कप पानी

* २ टेबल स्पून नमक

* १ टेबल स्पून अदरक, बारीक कटा हुआ

* २ टेबल स्पून मक्खन

* १ टेबल स्पून तेल

* २ टी स्पून शाही जीरा

* १ टी स्पून कस्तूरी मेथी

* २ कप टमाटर प्यूरी

* १ टी स्पून लाल मिर्च पाउडर

* १ टी स्पून शुगर

* १.५ कप क्रीम

* हरी मिर्च :– लंबाई में कटी (सजाने के लिए)

दाल मखनी बनाने की विधि👇👇

१. दाल में पानी, एक बड़ा चम्मच नमक और अदरक डालकर उबलने के लिए रख दें, जब तक वह मुलायम न हो जाए।

२. भारी तले के पैन में मक्खन गर्म करें और उसमें शाही जीरा, कस्तूरी मेथी डालें। जब वह चटक जाए, तो उसमें टमाटर प्यूरी, बचा हुआ नमक, मिर्च और शुगर डालकर तेज़ आंच पर फ्राई कर लें, जब तक तेल अलग न हो जाए।

३. अब इसमें उबली हुई दाल डाल दें और अच्छे से मिलाएं। ध्यान रहे कि दाल न ज़्यादा गाढ़ी हो और न ही ज़्यादा पतली।

४. अगर जरूरत लगे तो थोड़ासा पानी डाल सकते हैं। बिना ढके हल्की आंच पर रख दें।

ऊपर से क्रीम डालकर एकदम से सर्व करें। हरी मिर्च से गार्निश करना न भूलें।

🍃🍃🍃🍃 मसाला डोसा बनाने की विधि 👌 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

* २ कप (हल्के उबले हुए) चावल

* १/२ कप धुली उड़द

* १/२ टी स्पून मेथी दाना

* २ टी स्पून नमक

* डोसा पकाने के लिए तेल

* मसाला बनाने के लिए :–

* ५०० ग्राम उबालकर, टुकड़ों में कटे हुए आलू

* १.५ कप प्याज, कटा हुआ

* २ हरी मिर्च, बारीक कटा हुआ

* २ टेबल स्पून तेल

* १ टी स्पून सरसों के दाने

* ६–७ कढ़ीपत्ता

* २ टी स्पून नमक

* १/४ टी स्पून हल्दी पाउडर

* १/२ कप पानी

मसाला डोसा बनाने की विधि👇👇

१– चावल को धोकर एक बर्तन में भिगो दें, दाल और मेथी दाने को दूसरे बर्तन में ५ से ६ घंटे या फिर पूरी रात के लिए भिगोएं। मौसम के अनुसार।

२– दाल को स्मूद पीस लें। इसके बाद चावल को पीसकर बैटर तैयार कर लें।

३– इसमें नमक और पानी डालकर बैटर को थोड़ा पतला कर लें। इसे खमीर होने के लिए पूरी रात ऐसे ही रखें या मौसम के अनुसार थोड़ा स्पन्जी होने दें।

४– अगर बैटर गाढ़ा लगे तो इसे पतला करने के लिए थोड़ा पानी डाल लें। तवा गर्म करने और ब्रुश की मदद से उसपर तेल लगाएं। जब यह पूरी तरह गर्म हो जाए तो इस पर थोड़ा पानी छिड़के और तुरंत इस पर बैटर डालकर फैलाएं, इसे गोलाकार दें।

५– इसे बहुत तेजी से करे इसके लिए बहुत प्रैक्टिस की जरूर है।

६– डोसे को फैलाने के बाद आंच को धीमा कर दें और किनारों पर थोड़ा तेल डालें ताकि डोसा अच्छे से सिक सके।

७– जब किनारे हल्के ब्राउन होने लगे तो पतली करछी से डोसे को हटाएं। डोसे के बीच में स्टफिंग रखें और उसे फोल्ड कर दें।

८– चटनी और सांभर के साथ सर्व करें।

मसाला फीलिंग बनाने के लिए :– 👇👇

१– पैन गर्म करें और इसमें सरसों के दान, प्याज, कढ़ीपत्ता और हरी मिर्च डालें और तेज आंच पर भूनें तब तक भूने जब तक प्याज ट्रांसपेरेंट न हो जाए।

२– इसमें नमक और हल्दी डालकर अच्छे मिक्स करें, आलू डालने से पहले।

३– आलूओं को अच्छे से मिक्स करे और इसमें थोड़ा पानी डालकर २ से ३ मिनट के लिए पकाएं।

🍃🍃🍃🍃 बूंदी का स्वादिष्ट रायता बनाने का तरीका 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :–👇👇

• १ कप बूंदी

• १ कप दही

• १/२ कप पानी

• १ चम्मच जीरा

• १ चम्मच धनिया पाउडर

• १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

• १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

• नमक स्वादानुसार

• ताजा धनिया पत्ती सजाने के लिए

निर्देश :– 👇👇

१. बूंदी को पानी में भिगो दें।

२. दही में जीरा, धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

३. भिगोई हुई बूंदी को दही में मिलाएं।

४. अच्छी तरह मिलाएं।

५. ताजा धनिया पत्ती से सजाएं।

६. ठंडा परोसें।

🍃🍃🍃🍃 भिंडी दो प्याज़ा बनाने की रेसिपी 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

भिंडी – १/२ किलो; प्याज – २; अदरक–लहसुन पेस्ट – १ टी स्पून; दही – २ टेबलस्पून; हरी मिर्च – १; हरा धनिया – २ टेबलस्पून; हल्दी – १/४ टी स्पून; अमचूर – १ टी स्पून; लाल मिर्च पाउडर – १/२ टी स्पून; गरम मसाला – १/४ टी स्पून; दालचीनी – १ इंच टुकड़ा; इलायची – २; तेल – ३–४ टेबलस्पून; नमक – स्वादानुसार

भिंडी दो प्याज़ा बनाने की विधि :- 👇👇

भिंडी दो प्याजा बनाने के लिए सबसे पहले भिंडी को धोएं और फिर सूखे सूती कपड़े से पोछ लें. इसके बाद भिंड़ी के बीच से दो टुकड़े करें. इसी तरह सारी भिंडी काट लें. अब एक कड़ाही में तेल डालकर उसे मीडियम आंच पर गर्म करें. तेल गर्म होने के बाद कटी हुई भिंडी डालकर उन्हें फ्राई करें. भिंडी तब तक फ्राई करें जब तक कि उसका रंग न बदलने लगे. इसके बाद गैस बंद कर दें और भिंडी को एक बाउल में निकालकर अलग रख दें.

अब कड़ाही में दोबारा २ टेबलस्पून तेल डालें और गर्म करें. तेल गर्म हो जाए तो जीरा, इलायची और दालचीनी डालकर भूनें. जब मसाले में से खुशबू आना शुरू हो जाए तो उसमें २ क्यूब्ड प्याज डाल दें. प्याज को तब तक पकाएं जब तक कि पारदर्शी न नज़र आने लगें. ऐसा होने में २-३ मिनट का वक्त लग सकता है. इसके बाद कड़ाही में हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर और स्वादानुसार नमक डालकर मिक्स करें और पकने दें.

जब मसाले खुशबू छोड़ने लगें दो दही मिक्स करें और पकाएं. दही जब तेल छोड़ने लगे तो कड़ाही में फ्राइड भिंडी डालें और मिक्स करें. अब कड़ाही को ढककर भिंडी को ५-७ मिनट तक पकने दें. इस दौरान बीच में भिंडी को चलाते भी रहें. आखिर में भिंडी में गरम मसाला डालें और गैस बंद कर दें. स्वाद से भरपूर भिंडी दो प्याजा की सब्जी बनकर तैयार है. इसे रोटी या पराठे के साथ गर्मागर्म सर्व करें.

🥬🥬🥬🥬 खिले-खिले पोहा बनाने का आसान तरीका 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :- 👇👇

२ कप मोटे पोहा

१ मध्यम प्याज, बारीक कटा हुआ (लगभग १/३ कप)

१ छोटा आलू, छिला हुआ और बारीक़ कटा हुआ (लगभग १/२ कप)

१/३ टीस्पून राई (सरसों के बीज)

१/२ टीस्पून जीरा

८-१० करी पत्ते

१ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

१ चुटकी हींग, वैकल्पिक

१.५ टेबलस्पून मूँगफली के दाने

१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर

१.५ टीस्पून नींबू का रस

१/२ टेबलस्पून चीनी

१ टेबलस्पून कसा हुआ नारियल, वैकल्पिक

नमक स्वाद अनुसार

२ टेबलस्पून तेल

विधि :- 👇👇

१- पोहा को एक बड़ी छलनी में ले

२- उसे नल के नीचे रखे और बहते हुए पानी में १-२ बार धो लें (या तो १-२ गिलास पानी उसके ऊपर डालें)। अतिरिक्त पानी निकाल दें। उसके ऊपर नमक और चीनी छिड़के और अच्छी तरह से मिलाकर एक तरफ रख दें।

३- एक कड़ाही में २ टेबलस्पून तेल गरम करें। राई डालें; जब राई फूटने लगे तब जीरा, हरी मिर्च, करी पत्ता, मूंगफली और एक चुटकी हींग डालें। मिर्च कुरकुरी होने लगे तब तक लगभग ३०-४० सेकंड के लिए पकने दें।

४– कटा हुआ प्याज डालें और उसे हल्के गुलाबी रंग का होने तक भूने।

५– कटा हुआ आलू और नमक (केवल आलू के लिए नमक डालें) डालें।

६– अच्छी तरह से मिला लें और ढककर आलू नरम होने तक पकने दे। इस में लगभग ३–४ मिनट का समय लगेगा। उसे चिपकने से रोकने के लिए कभी कभी बीच में चमचे से हिलाते रहो।

७– हल्दी पाउडर डालें।

८– अच्छी तरह से मिला ले और एक मिनट के लिए पकने दें

९– भिगोये हुए पोहा डालें

१०– अच्छी तरह से मिलाएं।

११– २–३ मिनट के लिए पकने दें। नींबू का रस, सूखा कसा हुआ नारियल और बारीक कटा हुआ हरा धनिया डालें।

१२– अच्छी तरह से मिला ले और गैस बंद कर दें। आलू पोहा परोसने के लिए तैयार है।

🍃🍃🍃🍃 घर पर बनाये आसान तरीके से पानीपुरी की पूरी 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

• २ कप मैदा

• १/२ कप सूजी

• १/४ चम्मच नमक

• १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

• १ बड़ा चम्मच तेल

• पानी आवश्यकतानुसार

विधि :– 👇👇

१. मैदा, सूजी, नमक और बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. तेल मिलाएं और अच्छी तरह मिलाएं।

३. पानी मिलाकर आटा गूंथें।

४. आटे को १०–१५ मिनट तक रख दें।

५. आटे को पतली रोटियों में बेलें।

६. गरम तेल में पूरी तलें।

७. पूरी को गरमा–गरम परोसें और पानीपुरी के साथ भरें।

यह पानीपुरी की पूरी रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाला नाश्ता है जो आपके पानीपुरी के स्वाद को और भी बढ़ाएगी।

🍃🍃🍃🍃 ढाबा स्टाइल दाल तड़का 👌 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :– 👇👇

• १ कप तुवर दाल (अरहर दाल)

• १ कप चना दाल

• २ मध्यम प्याज, कटे हुए

• २ मध्यम टमाटर, कटे हुए

• १ हरी मिर्च, कटी हुई

 – १ चम्मच कटा लहसुन

 – २ सूखी लाल मिर्च

• १ चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

• १ चम्मच जीरा

• १ चम्मच धनिया पाउडर

• १ चम्मच गरम मसाला पाउडर

• नमक स्वादानुसार

• तेल या घी तड़के के लिए

विधि :– 👇👇

१. दाल को धोकर पकाएं।

२. प्याज, टमाटर और हरी मिर्च को तेल में तलें।

३. अदरक–लहसुन का पेस्ट मिलाएं।

४. जीरा, धनिया पाउडर और गरम मसाला पाउडर मिलाएं।

५. पकी हुई दाल मिलाएं।

६. नमक मिलाएं।

७. तड़का तैयार करने के लिए तेल या घी गरम करें।

८. लहसुन जीरा, राई सूखी लाल मिर्च और करी पत्ता मिलाएं।

९. तड़के को दाल में मिलाएं।

🍜🍜🍜🍜 पानीपुरी का पानी बनाने की रेसिपी यह है : 🍜🍜🍜🍜

सामग्री :– 👇👇

• १ लीटर पानी

• १/२ कप इमली का पल्प

• १/४ कप हरी मिर्च की पेस्ट

• १/४ कप धनिया की पेस्ट

• १ चम्मच जीरा

• १ कप पोदीना पत्ती

• १ चम्मच काली मिर्च पाउडर

• नमक स्वादानुसार

• १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

• बर्फ के टुकड़े

विधि :– 👇👇

१. पानी में इमली का पल्प, हरी मिर्च पोदीना की पेस्ट, धनिया की पेस्ट, जीरा, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

२. अच्छी तरह मिलाएं और १०–१५ मिनट तक रख दें।

३. नींबू का रस मिलाएं।

४. बर्फ के टुकड़े मिलाए

५. पानीपुरी का पानी तैयार है और आप इसे पानीपुरी के साथ परोस सकते हैं।

यह पानीपुरी का पानी रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाला पेय है जो आपके पानीपुरी के स्वाद को और भी बढ़ाएगा।

🥯🥯🥯🥯मुंबई स्टाइल सैंडविच रेसिपी 🥯🥯🥯🥯

सामग्री :– 👇👇

• ४ स्लाइस ब्रेड

• २ आलू, उबले और मैश किए

• १/४ कप हरी चटनी (धनिया, पुदीना, हरी मिर्च और नींबू का रस से बनी)

• १/४ कप काजू या मूंगफली

• १ चम्मच जीरा

• नमक स्वादानुसार

• तेल या घी सेकने के लिए

निर्देश :–👇👇

१. ब्रेड के स्लाइस को सेक लें।

२. आलू को मैश करें और हरी चटनी मिलाएं।

३. काजू या मूंगफली और जीरा मिलाएं।

४. नमक स्वादानुसार डालें।

५. ब्रेड के स्लाइस पर आलू–हरी चटनी का मिश्रण फैलाएं।

६. दूसरे ब्रेड के स्लाइस से ढकें।

७. सैंडविच को सेक लें और गरमा-गरम परोसें।

यह आलू हरी चटनी सैंडविच रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाला नाश्ता है जो आपके दिन की शुरुआत को और भी स्वादिष्ट बनाएगी।

🥯🥯🥯🥯सैंडविच में लगाई जाने वाली चटनी रेसिपी👇🥯🥯🥯🥯

हलवाई स्टाइल इमली की खट्टी मीठी चटनी बनाने का राज

सामग्री :-👇👇

- १ कप इमली
- १/२ कप गुड़ या चीनी
- १/४ कप पानी
- १ चम्मच जीरा
- १ चम्मच धनिया पाउडर
- १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- १ चम्मच तेल

विधि :- 👇👇

१. इमली को साफ करें और उन्हें पानी में १०-१५ मिनट तक भिगो दें।

२. इमली के फलों को मिक्सर में पीस लें और छान लें।

३. एक पैन में गुड़ या चीनी, पानी, जीरा, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें और गरम करें।

४. इमली का पेस्ट डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

५. चटनी को ५-७ मिनट तक पकाएं और ठंडा होने दें।

६. तेल या घी से छौंक करें और परोसें।

यह इमली की खट्टी मीठी चटनी रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाली चटनी है जो आपके खाने को और भी स्वादिष्ट बनाएगी।

🥬🥬🥬🥬 घर पर उपमा बनाने का आसान तरीका 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :- 👇👇

- १ कप सूजी या रवा
- २ कप पानी
- १ चम्मच तेल
- १ छोटा चम्मच जीरा
- १ छोटा चम्मच सरसों के दाने

– १ छोटा चम्मच करी पत्ता

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– वैकल्पिक :– टमाटर, प्याज, हरी मिर्च

विधि :–👇👇

१. एक पैन में तेल गरम करें, जीरा, सरसों के दाने और करी पत्ता डालें और १ मिनट तक भुनें।

२. सूजी या रवा डालें और २ मिनट तक भुनें।

३. पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

४. हल्दी पाउडर और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

५. उपमा को ५–७ मिनट तक पकाएं और ठंडा होने दें।

६. वैकल्पिक :– टमाटर, प्याज और हरी मिर्च डालकर मिलाएं।

७. उपमा तैयार है और आप इसे नाश्ते में परोस सकते है

🍵🍵🍵🍵 नूडल्स बनाने की एक सरल रेसिपी यह है : 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :– 👇👇

– १ पैकेट नूडल्स

– २ कप पानी

– १ चम्मच तेल

– १ प्याज, कटा हुआ

– २ हरी मिर्च, कटी हुई

– १ गाजर, कटी हुई

– १ शिमला मिर्च, कटी हुई

– १ चम्मच सोया सॉस

– १ चम्मच टोमेटो सॉस

– नमक स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर स्वादानुसार

विधि :– 👇👇

१. पानी में नूडल्स को ३–४ मिनट तक उबालें और फिर छान लें।

२. एक पैन में तेल गरम करें, प्याज, हरी मिर्च, गाजर और शिमला मिर्च डालें और २ मिनट तक भुनें।

३. सोया सॉस, टोमेटो सॉस, नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

४. नूडल्स डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

५. नूडल्स तैयार हैं और आप इसे गरमा-गरम परोस सकते हैं।

यह नूडल्स रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाली डिश है जो आपके खाने को और भी स्वादिष्ट बनाएगी।

🥯🥯🥯🥯सैंडविच में लगाई जाने वाली चटनी बनाने की एक सरल रेसिपी 🥯🥯🥯🥯

सामग्री :-👇👇

- १ कप टमाटर, कटे हुए

- १/२ कप प्याज, कटे हुए

- १/४ कप हरी मिर्च, कटी हुई

- १/४ कप धनिया पत्ती, कटी हुई

- १/४ कप पोदीना पत्ती

- २ बड़े चम्मच नींबू का रस

- १ बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट

- १/२ चम्मच जीरा

- १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

- नमक स्वादानुसार

- २ बड़े चम्मच तेल

विधि :- 👇👇

१. एक पैन में तेल गरम करें, प्याज, हरी मिर्च और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और १ मिनट तक भुनें।

२. टमाटर डालें और २ मिनट तक पकाएं।

३. धनिया पत्ती, पोदीना पत्ती नींबू का रस, जीरा, गरम मसाला पाउडर और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

४. चटनी को ठंडा होने दें और फिर मिक्सर में पीस लें।

५. सैंडविच चटनी तैयार है और आप इसे सैंडविच, टोस्ट या अन्य व्यंजनों के साथ परोस सकते हैं।

यह सैंडविच चटनी रेसिपी एक स्वादिष्ट और आसानी से बनाने वाली चटनी है जो आपके सैंडविच और टोस्ट को और भी स्वादिष्ट बनाएगी।

🥛🥛🥛🥛बटर पनीर बनाने का आसान तरीका 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :- 👇👇

- २५० ग्राम पनीर

- २ मध्यम प्याज, कटे हुए

- २ मध्यम टमाटर, कटे हुए

– १/२ चम्मच जीरा

– १/२ चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच मक्खन या घी

– २ बड़े चम्मच क्रीम

निर्देश :–👇👇

१. एक पैन में मक्खन या घी गरम करें, जीरा, प्याज और अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और १ मिनट तक भुनें।

२. टमाटर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें और २ मिनट तक पकाएं।

३. पनीर के टुकड़े डालें और धीरे से मिलाएं।

४. २–३ मिनट तक पकाएं और क्रीम (यदि उपयोग कर रहे हैं) डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

५. गरमा गरम परोसें और मक्खन से सजाएं।

यह बटर पनीर रेसिपी एक स्वादिष्ट और समृद्ध व्यंजन है जो आपके भोजन को और भी स्वादिष्ट बनाएगी।

🍃🍃🍃🍃 तंदूरी मसाला रेसिपी 👍👍😋 🍃🍃🍃🍃

सामग्री👇👇

धनिया पाउडर – २ बड़े चम्मच

जीरा पाउडर – १ बड़ा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – २ छोटे चम्मच

गरम मसाला – १ बड़ा चम्मच

अदरक पाउडर (सौंठ) – १ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १ छोटा चम्मच

कसूरी मेथी – १ बड़ा चम्मच (क्रश की हुई)

काली मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

इलायची पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

लौंग पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

दालचीनी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

जावित्री पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि👇👇

सामग्री तैयार करें – सबसे पहले, ऊपर दी गई सभी सामग्री को एकत्रित कर लें अगर कुछ मसाले साबुत हैं तो उन्हें पीसकर पाउडर बना लें।

मसाले मिलाएं – एक बाउल में धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, अदरक पाउडर, हल्दी पाउडर, कसूरी मेथी, काली मिर्च पाउडर, इलायची पाउडर, लौंग पाउडर, दालचीनी पाउडर, जावित्री पाउडर और नमक डालें।

अच्छी तरह मिलाएं – सभी मसालों को अच्छी तरह मिलाएं ताकि एक समान मिश्रण बन जाए।

स्टोर करें – तैयार तंदूरी मसाले को एक एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख लें यह मसाला २–३ महीने तक ताज़ा रहता है।

उपयोग – यह तंदूरी मसाला आप विभिन्न तंदूरी डिशेज़ में इस्तेमाल कर सकते हैं, जैसे तंदूरी पनीर, तंदूरी सब्जी, या तंदूरी रोटी के लिए इसे दही में मिलाकर भी मरीनेशन के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं अब आप घर पर बने तंदूरी मसाले का आनंद लें और अपनी रेसिपीज़ को और भी स्वादिष्ट बनाएं!

☕☕☕☕ भरवा इडली बनाने की एक सरल रेसिपी ☕☕☕☕

सामग्री :–👇👇

– १ कप इडली बैटर

– १/२ कप उबले हुए आलू, मैश किए हुए

– १/२ कप कटी हुई प्याज

– १/२ कप कटी हुई टमाटर

– १/४ कप कटी हुई धनिया

– १/४ कप कटी हुई करी पत्ता

– १/२ चम्मच जीरा पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– तेल या घी

निर्देश :–👇👇

१. इडली बैटर को एक बड़े बाउल में निकालें और उसमें मैश किए हुए आलू, प्याज, टमाटर, धनिया, करी पत्ता, जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं।

२. अच्छी तरह मिलाएं और एक समान मिश्रण बनाएं।

३. इडली मोल्ड्स को तेल या घी से चिकना करें और उनमें मिश्रण भरें।

४. इडली को १०–१२ मिनट तक भाप में पकाएं।

५. पकी हुई इडली को गरमा–गरम परोसें।

यह भरवा इडली रेसिपी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक नाश्ता या ब्रंच विकल्प है।

☕☕☕☕ सूजी का ढोकला बनाने का बेहद आसान तरीका 😋 ☕☕☕☕

सामग्री👇👇

सूजी (रवा) – १ कप

दही – १ कप

पानी – १/२ कप

अदरक–हरी मिर्च का पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

ईनो (ENO) – १ छोटा चम्मच

हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

सरसों के दाने – १ छोटा चम्मच

तेल – १ बड़ा चम्मच

नींबू का रस – १ बड़ा चम्मच

चीनी – १ बड़ा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

करी पत्ता – ८–१०

हरा धनिया – 2 बड़े चम्मच (बारीक कटा हुआ)

बनाने की विधि👇👇

घोल तैयार करें – एक बड़े बर्तन में सूजी, दही, अदरक–हरी मिर्च का पेस्ट, हल्दी पाउडर, नींबू का रस और नमक डालें। पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएँ रचना कुक्स ताकि कोई केनेल न बचे। इस मिश्रण को १०–१५ मिनट तक रखें ताकि फूल जाए।

स्टीमिंग के लिए तैयार करें – एक बड़े कढ़ाई या स्टीमर में पानी गर्म करें। एक प्लेट या ढोकला बनाने वाले बर्तन को तेल से चिकना करें।

इनो मिलाएँ – जब पानी गर्म हो जाए और स्टीमर तैयार हो जाए, तो सूजी के मिश्रण में इनो मिलाएँ और तुरंत मिश्रण को एक चिकनाई लगी प्लेट में मिलाएँ और समान रूप से फैलाएँ।

स्टीम – स्टीमर में चिकनाई लगी प्लेट रखें और १५–२० मिनट तक स्टीम करें। जाँच करने के लिए चाकू या टूथपिक डालें, अगर यह साफ निकलता है, तो ढोकला तैयार है।

तड़का लगाएँ – एक छोटे पैन में तेल गरम करें। राई डालें, जब वे चटकने लगें, तो करी पत्ता डालें। इस तड़के को तैयार ढोकला पर डालें।

परोसें – ढोकला को ठंडा होने दें और फिर चौकोर टुकड़ों में काट लें। हरे धनिये से सजाकर सर्व करें अब हमारा स्वादिष्ट और मुलायम सूजी ढोकला तैयार है! इसे हरी चटनी या इमली की चटनी के साथ सर्व करें और आनंद लें।

🍋🍋🍋🍋 नींबू का चावल बनाने के लिए 🍋🍋🍋🍋

सामग्री :–

– १ कप चावल

– २ कप पानी

– १ नींबू का रस

– १/२ चम्मच सरसों के दाने

– १/२ चम्मच जीरा

– १/२ चम्मच उड़द दाल

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल या घी

– ताज़ा धनिया पत्ती सजाने के लिए

नींबू का चावल बनाने की विधि :–

१. चावल को धोकर ३० मिनट के लिए भिगो दें।

२. एक पैन में तेल या घी गरम करें, सरसों के दाने, जीरा और उड़द दाल डालकर भुनें।

३. हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।

४. भिगोया हुआ चावल डालें और मिलाएं।

५. २ कप पानी डालें और उबाल लें।

६. आंच को धीमा करें और १५–२० मिनट तक या चावल पकने तक पकाएं।

७. नींबू का रस मिलाएं और पकाये।

८. गरमा गरम परोसें और ताज़ा धनिया पत्ती से सजाएं।

यह नींबू का चावल एक स्वादिष्ट और ताज़ा व्यंजन है जो आपके भोजन को एक नया स्वाद देगा।

🥛🥛🥛🥛 मलाई कोफ्ता रेसिपी 😍 🥛🥛🥛🥛

सामग्री

पनीर – १ कप कसा हुआ

उबले मीडियम आलू – २

काजू – १ बड़ा चम्मच बारीक काट लें

किसमिस – १ बड़ा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

कॉर्न फ्लोर – ३ बड़े चम्मच

गरम मसाला पाउडर – एक चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

ग्रेवी हेतु सामग्री :–

प्याज – २

टमाटर – ३

अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – २ चम्मच

हल्दी – आधा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काजू का पेस्ट – एक चौथाई कप

तेज पत्ता – १

दाल चीनी – १ इंच का टुकड़ा

हरी इलायची – २

लौंग – ३–४

कसूरी मेथी १ छोटा चम्मच

गरम मसाला पाउडर आधा छोटा चम्मच

तेल आवश्यकतानुसार

धनिया पत्ती – १ कप

फ्रैश क्रीम – २ बड़ा चम्मच

विधि :–

एक बाउल में उबले व मैश किए आलू, कद्दूकस किया पनीर, कॉर्न फ्लोर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, बारीक कटे हुए काजू और किशमिश डालकर अच्छे से मिक्स कर लें।

इस मिश्रण से गोल–गोल कोफ्ते बनाकर तैयार कर लें।

अब एक कढ़ाही में तेल डालकर गैस मीडियम आंच में गरम होने के लिए रखें।

जब तेल गरम हो जाए इसमें कोफ्ते डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक तलकर निकाल लें।

ग्रेवी बनाऐं :–

ग्रेवी बनाने के लिए प्याज और टमाटर को अलग–अलग पीसकर बारीक पेस्ट बना लें।

फिर एक अन्य कडाही में तेल डाल कर गरम करें।

जब तेल गरम हो जाए तो इसमें दाल चीनी, तेज पत्ता, लौंग और इलायची डालकर भून लें, फिर इसमें पिसी हुई प्याज, लहसुन व अदरक का पेस्ट डालकर हल्का ब्राउन होने तक भून लें

जब मसाला तेल छोड़ने लगे तो इसमे टमाटर की प्यूरी मिलाकर ३–४ मिनट तक अच्छे से चलाकर पका लें.

अब इसमें हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर और काजू का पेस्ट डालकर मसाले के तेल छोड़ने तक भून लीजिए, व जब ग्रेवी भुन जाए तो इसमें २ कप पानी डालकर धीमी आंच पर १० मिनट तक पकाएं।

अब नमक और कसूरी मेथी डाल कर मिला लें व इसमें तैयार किए कोफ्ते डाल दीजिए व हल्के हाथ से चलाकर मिलाकर आंच बंद कर दीजिए।

धनिया पत्ती और थोडी क्रीम से सजा करके सर्व कीजिए "मलाई कोफ्ता"

🥛🥛🥛🥛 मटर पनीर रेसिपी 🥛🥛🥛🥛

सामग्री :–👇👇

– २५० ग्राम पनीर, कटा हुआ

– १ कप मटर (ताज़ा या फ्रोजन)

– २ मध्यम आकार के टमाटर, कटे हुए

– १ छोटा प्याज, कटा हुआ

– १ छोटा चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

– १/२ चम्मच जीरा

– १/२ चम्मच धनिया पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच मक्खन या तेल

– ताज़ा धनिया पत्ती सजाने के लिए

मटर पनीर बनाने की विधि :–👇👇

१. पनीर को छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. एक पैन में मक्खन या तेल गरम करें, जीरा डालकर भुनें।

३. प्याज डालकर नरम होने तक पकाएं।

४. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर मिलाएं।

५. टमाटर डालकर नरम होने तक पकाएं।

६. मटर डालकर २–३ मिनट तक पकाएं।

७. धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।

८. पनीर डालकर मिलाएं और २–३ मिनट तक पकाएं।

९. गरमा–गरम परोसें और ताज़ा धनिया पत्ती से सजाएं।

यह मटर पनीर एक स्वादिष्ट और क्रीमी व्यंजन है जो आपके भोजन को एक नया स्वाद देगा।

🌶️🌶️🌶️🌶️लाल मिर्च का भरवा अचार एक लोकप्रिय भारतीय अचार है 🌶️🌶️🌶️🌶️

सामग्री :–👇👇

– २०० ग्राम लाल मिर्च

– १/२ कप तेल

– १/२ कप सिरका

– १/४ कप नमक

– १/४ कप जीरा

– १/४ कप सौंफ

– १/४ कप मेथी दाना

– १/४ कप अदरक–लहसुन का पेस्ट

– १/४ कप गरम मसाला

– १/४ कप धनिया पाउडर

विधि :–👇👇

१. लाल मिर्च को धोकर साफ करें और उन्हें बीच से काट लें।

२. एक पैन में तेल गरम करें और जीरा, सौंफ, मेथी दाना और अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर भुनें।

३. लाल मिर्च को इसमें डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

४. सिरका, नमक, गरम मसाला और धनिया पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

५. अचार को एक जार में भरें और धूप में रखें ताकि वह परिपक्व हो जाए।

आपका लाल मिर्च का भरवा अचार तैयार है! आप इसे अपने भोजन के साथ परोस सकते हैं या इसे एक साइड डिश के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

🥕🥕🥕🥕गाजर का सूप बनाने बनाने का तरीका 🥕🥕🥕🥕

सामग्री :–👇👇

– ४ मध्यम गाजर

– २ बड़े चम्मच मक्खन या तेल

– १ छोटा प्याज, कटा हुआ

– ४ कप चिकन या सब्जी शोरबा

– १/२ कप दूध या क्रीम (वैकल्पिक)

– नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

– ताजा क्रीम या दही (वैकल्पिक)

गाजर का सूप बनाने की विधि :–👇👇

१. गाजर और प्याज को छीलकर काट लें।

२. एक बड़े पैन में मक्खन या तेल गरम करें, और प्याज को नरम होने तक पकाएं।

३. गाजर डालें और ५ मिनट तक पकाएं।

४. शोरबा डालें और उबाल लें, फिर धीमी आंच पर २० मिनट तक पकाएं या जब तक गाजर नरम न हो जाए।

५. मिश्रण को ब्लेंडर या मैशर से प्यूरी करें।

६. दूध या क्रीम डालें (यदि उपयोग कर रहे हैं) और गरम करें।

७. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार डालें।

८. गरमा-गरम परोसें और ताजा क्रीम या दही से गार्निश करें (वैकल्पिक)।

गाजर का सूप एक स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प है जो सर्दियों के दिनों में आरामदायक और सेहतमंद होता है।

🍅🍅🍅🍅 टमाटर सॉस रेसिपी 🍅🍅🍅🍅

सामग्री 👇👇

टमाटर - ३ किग्रा.

चीनी - ५०० ग्राम (२.५ कप)

काला नमक - स्वादानुसार (३ छोटी चम्मच)

सोंठ पाउडर - २ छोटी चम्मच

गरम मसाला - १.५ छोटी चम्मच

सिरका - ४ बड़ी चम्मच (५० ग्राम) इसमें एसिड होता है इसलिए इसकी जगह आप निम्बू रस 4-5 चम्मच डाल सकते है

विधि -👇👇

अच्छे लाल-लाल टमाटर बाजार से ले लीजिये, टमाटर को अच्छी तरह धोइये, चार टुकड़ों में काट लीजिये.

एक बर्तन में टमाटर के टुकड़े भरिये, ढककर धीमी आग पर उबलने रख दीजिये, थोड़ी-थोड़ी देर में चमचे से चलाते रहिये ताकि टमाटर बर्तन के तले में लगे नहीं. टमाटर नरम हो जायं तब आग बन्द कर दीजिये.

उबाले हुये मिश्रण को मैस कीजिये और स्टील की छलनी से छान लीजिये, बचे हुये मोटे टमाटर के टुकड़े मिक्सर से बारीक पीस लीजिये और अब इसे छलनी में डालकर, चमचे से दबाते हुये अच्छी तरह छान लीजिये, छलनी में सिर्फ टमाटर के छिलके और बीज ही बचे रह जायेंगे, इसे आप हटा दीजिये.

बर्तन में छने हुये टमाटर के पल्प को आग पर गाड़ा करने के लिये रखिये. उबाल आने और पल्प को गाड़ा होने के बाद चीनी, काला नमक, सोंठ पाउडर और गरम मसाला डालिये, थोड़ी थोड़ी देर में पक रहे सास को चमचे से चलाते रहें नहीं तो टमाटर का सास बर्तन के तले में लग सकता है. टमाटर के सास को पर्याप्त गाड़ा होने तक पकने दीजिये (टमाटर सास को इतना गाड़ा कर लीजिये कि वह चमचे से गिराने पर धार के रूप में न गिरे, थक्के के रूप में गिरे). आग बन्द कर दीजिये.

टमाटर का सॉस (Home Made Tomato ketchup) तैयार है, टमाटर सॉस को ठंडा कीजिये, सिरका मिलाइये और किसी कांच की साफ सूखी बाटल में भर कर रख लीजिये. जब भी आप पकोड़े या समोसे बना रहे हैं, उनके साथ टमाटर सॉस निकालिये और खाइये.

🥬🥬🥬🥬 बालूशाही रेसिपी 🤩🥬🥬🥬🥬

सामग्री :-👇👇

आटे के लिए :-

- मैदा - २ कप

- बेकिंग सोडा - १/४ चम्मच

- बेकिंग पाउडर - १/२ चम्मच

- घी - १/२ कप

- दही - १/२ कप

– पानी – जरूरत के अनुसार

चाशनी के लिए :–

– चीनी – २ कप

– पानी – १ कप

– इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

– नींबू का रस – १ चम्मच (चाशनी को जमने से रोकने के लिए)

– कटे हुए पिस्ता या बादाम – सजावट के लिए

तलने के लिए :–

– घी या तेल – तलने के लिए

विधि :–

आटा तैयार करना :–

१.मैदा और घी मिलाएं :– एक बड़े बर्तन में मैदा, बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर डालें। अब इसमें घी डालें और अपने हाथों से अच्छी तरह मिक्स करें ताकि मिश्रण ब्रेडक्रंब जैसा बन जाए।

२. दही मिलाएं :– अब इस मिश्रण में दही डालें और हल्के हाथ से मिक्स करें। अगर जरूरत हो, तो थोड़ा पानी डालकर मुलायम आटा गूंथ लें। ध्यान रखें कि आटा ज्यादा गीला या सख्त न हो, बस इतना कि बंध जाए। आटे को १५–१६ मिनट के लिए ढककर रख दें।

बालूशाही का आकार देना :–

३.लोइयां बनाएं :– आटे से छोटे–छोटे गोले बना लें। प्रत्येक गोले के बीच में हल्का सा दबाव देकर अंगूठे से गड्ढा बना लें, ताकि बालूशाही का आकार आए।

बालूशाही तलना :–

४. घी गरम करें :– एक कढ़ाई में मध्यम आंच पर घी गरम करें। अब गैस को धीमा कर दें और बालूशाही को धीरे-धीरे घी में डालें। इन्हें धीमी आंच पर तलें ताकि ये अंदर तक अच्छी तरह पक जाएं। बालूशाही को सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर इन्हें बाहर निकालकर किचन पेपर पर रख दें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

चाशनी तैयार करना :–

५. चाशनी बनाएं :– एक पैन में चीनी और पानी डालकर धीमी आंच पर पकाएं। इसे तब तक उबालें जब तक एक तार की चाशनी तैयार न हो जाए। फिर इसमें इलायची पाउडर और नींबू का रस डालें ताकि चाशनी जमने न पाए।

बालूशाही में चाशनी मिलाएं :–

६. बालूशाही को चाशनी में डालें :– तली हुई बालूशाही को गरम चाशनी में डालें और २–३ मिनट तक रहने दें ताकि वे चाशनी को अच्छी तरह सोख लें।

सजावट और परोसना :–

७. सजावट करें :– बालूशाही को चाशनी से निकालें और ऊपर से कटे हुए पिस्ता या बादाम से सजाएं। ठंडा होने पर बालूशाही हल्की सी जम जाती है और खाने में बेहद स्वादिष्ट लगती है।

आपकी स्वादिष्ट बालूशाही तैयार है! इसे आप त्योहारों या खास मौकों पर परोस सकते हैं।

🧄🧄🧄🧄लहसुन (Garlic) चटनी रेसिपी 🧄🧄🧄🧄

सामग्री :– 👇👇

– १०–१२ लहसुन की कलियाँ (छीली हुई)

– ६–८ सूखी लाल मिर्च

– १/२ चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

– १ बड़ा चम्मच तेल

– स्वादानुसार नमक

– १/२ छोटा चम्मच चीनी

विधि :– 👇👇👇

१. लाल मिर्च को भून लें :–

– एक छोटे पैन में, लाल मिर्च को धीमी आँच पर तब तक भूनें जब तक कि वे कुरकुरी न हो जाएँ। एक तरफ रख दें।

२. पेस्ट बनाएँ :–

– एक ब्लेंडर में भुनी हुई लाल मिर्च, लहसुन की कलियाँ, जीरा, नमक और थोड़ा पानी डालें। एक चिकना पेस्ट बनाने के लिए ब्लेंड करें।

३. नींबू का रस डालें :–

– मिश्रण करने के बाद, चटनी में नींबू का रस डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। नींबू मिर्च और लहसुन की तीक्ष्णता को संतुलित करने के लिए एक तीखा स्वाद देता है।

४. तड़का (वैकल्पिक) :–

– एक पैन में १ बड़ा चम्मच तेल गरम करें और चटनी के ऊपर डालें ताकि स्वाद बढ़ जाए (वैकल्पिक)।

५.परोसें :–

– आपकी लहसुन की चटनी नाश्ते, डोसा, पराठे या भोजन के साथ डिप के रूप में परोसने के लिए तैयार है।

☕☕☕☕ गुड़ की स्पेशल चाय बनाने का तरीका☕☕☕☕

सामग्री :– 👇👇

पानी – २ कप

गुड़ – २–३ चम्मच (स्वादानुसार)

चाय पत्ती – १–१.५ चम्मच

दूध – १/२ कप (या आपकी पसंद के अनुसार)

अदरक – १ इंच का टुकड़ा (कुचला हुआ)

इलायची – २–३ (कुचली हुई)

तुलसी के पत्ते – ४–५

बनाने की विधि :–

सबसे पहले, एक पैन में २ कप पानी लें और इसे गर्म करें इसमें कुचली हुई अदरक और इलायची डालें| १–२ मिनट तक इसे उबालें ताकि अदरक और इलायची का स्वाद पानी में अच्छी तरह आ जाए अब इसमें चाय पत्ती डालें और २–३ मिनट तक इसे उबलने दें जब चाय का रंग अच्छा आ जाए,

तब इसमें गुड़ डालें और अच्छी तरह से मिलाएं ध्यान दें कि गुड़ को अच्छे से घुलने तक उबालेंअब इसमें दूध डालें और एक बार फिर से उबालें अगर आप हल्की चाय पसंद करते हैं तो दूध की मात्रा कम कर सकते हैं जब चाय अच्छी तरह उबल जाए और दूध व अन्य सामग्री अच्छी तरह मिक्स हो जाए, तब गैस बंद कर दें अब चाय को छानकर कप में डालें और गर्मागर्म परोसें हमारी स्पेशल गुड़ वाली चाय तैयार है।

🍵🍵🍵🍵 टेस्टी सांभर मसाला घर पर बनायें सरल तरीक़े से 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :–👇👇

– २ बड़े चम्मच धनियाँबीज

– १ बड़ा चम्मच जीरा बीज

– १ बड़ा चम्मच सौंफ बीज

– १ बड़ा चम्मच मेथी बीज

– १/२ बड़ा चम्मच सरसों बीज

– १/२ बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच धनिया पाउडर

– १/४ बड़ा चम्मच हिंग पाउडर

– नमक स्वादानुसार

विधि :–

१. एक छोटे पैन में धानियाँ बीज, जीरा बीज, सौंफ बीज, मेथी बीज और सरसों बीज को मध्यम आंच पर भूनें जब तक कि वे सुगंधित न हों।

२. भुने हुए बीजों को ठंडा करें और फिर उन्हें पीसकर पाउडर बना लें।

३. एक छोटे बाउल में पिसे हुए बीज पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हिंग पाउडर और नमक मिलाएं।

४. अच्छी तरह मिलाएं और सांभर मसाला को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

अब आपका सांभर मसाला तैयार है! आप इसका उपयोग सांभर बनाने के लिए कर सकते हैं या अन्य व्यंजनों में स्वाद जोड़ने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

🍵🍵🍵🍵 मैगी मसाला रेसिपी 🤩🍵🍵🍵🍵

सामग्री :–👇👇

३ बड़ा चम्मच प्याज का पाउडर

३ बड़ा चम्मच लहसुन का पाउडर

ढाई बड़ा चम्मच कॉर्न फ्लोर

१ बड़ा चम्मच चीनी पाउडर

२ बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर

डेढ़ चम्मच सोंठ पाउडर

३ बड़ा चम्मच चिली फ्लैक्स

१ बड़ा चम्मच हल्दी

२ बड़ा चम्मच जीरा

३ बड़ा चम्मच काली मिर्च

१ बड़ा चम्मच मेथी दाना

३–४ साबुत लाल मिर्च

२ बड़ा चम्मच साबुत धनिया

२ तेजपत्ता

स्वादानुसार नमक

विधि :– 👇👇

– सबसे पहले जीरा, मेथी दाना, तेजपत्ता, धनिया, साबुत मिर्च, काली मिर्च, २ घंटे तक धूप में रख दें. ऐसा करने से इनकी नमी खत्म हो जाएगी.

– तय समय बाद मीडियम आंच में एक पैन गरम होने के लिए रखें.

– जब पैन गरम हो जाए तो इसमें सभी साबुत मसाले डालकर ४–५ मिनट तक आंच धीमी करके भून लें.

– फिर इन मसालों को एक प्लेट में निकाल कर ठंडा कर लें.

– जब साबुत मसाले ठंडे हो जाएं तो इन्हें बारीक पीस लें.

– इस मसाले में प्याज का पाउडर, लहसुन का पाउडर, कॉर्न फ्लोर, अमचूर, चीनी, सोंठ, हल्दी, चिली फ्लैक्स और नमक डालकर फिर से बारीक पीस लें.

– इस मसाले को छलनी से छान लें.

– तैयार है मैगी मसाला. अब जब भी घर में मैगी बनाएं इस होममेड मैगी मसाले का इस्तेमाल करें.

🍵🍵🍵🍵 चटपटा पेरी–पेरी मसाला 😍 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :– 👇👇

२ चम्मच चाट मसाला

२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

२ चम्मच अमचूर

२ चम्मच नमक

२ चम्मच ओरिगेनो

२ चम्मच प्याज पाउडर

२ चम्मच लहसुन पाउडर

२ चम्मच चीनी

३ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

विधि :–

सभी को मिक्सर के जार में एक साथ पीस ले, पेरी–पेरी मसाला तैयार है। इस मसाले को फ्रेंच फ्राइज़, पकोड़े, चाट, नूडल्स में भी प्रयोग कर सकते हैं।

🥛🥛🥛🥛 बिना लहसुन प्याज़ के बनायें शाही पनीर की सब्जी 🥛🥛🥛🥛

बनाने के लिए सामग्री👇👇

पनीर चौकोर कटे – २ कपटमाटर – ३–४ अदरक–हरी मिर्च पेस्ट – १ टी स्पूनहल्दी – १/२ टी स्पूनलाल मिर्च पाउडर – १ टी स्पूनजीरा – १ टी स्पूनगरम मसाला – १/२ टी स्पूनकश्मीर लाल मिर्च – १ टी स्पूनछोटी इलायची – २–३ मोटी इलायची – १ तेजपत्ता – १ खरबूजे के बीज – १ टेबलस्पूनकसूरी मेथी – १ टी स्पूनहींग – १ चुटकीकाजू – १ टेबलस्पूनतेल – २–३ टेबलस्पूननमक – स्वादानुसार

शाही पनीर की सब्जी बनाने की विधि👇👇

शाही पनीर की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले पनीर के १–२ इंच के चौकोर टुकड़े काट लें. अब गर्म पानी में खरबूज के बीज और काजू को आधा घंटे के लिए भिगोकर रख दें. तय समय के बाद पानी में से काजू और खरबूज के बीज निकालकर उन्हें मिक्सर में पीसकर स्मूद पेस्ट तैयार कर लें. अब पेस्ट को एक बाउल में निकालकर अलग रख दें. इसके बाद टमाटर को धोकर काट लें और मिक्सर में डालकर उनकी प्यूरी तैयार कर लें. प्यूरी को एक कटोरे में निकाल लें.

जब टमाटर प्यूरी से तेल अलग नजर आने लगे तो उसमें अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट डाल दें. १ मिनट तक पकाने के बाद प्यूरी में काजू–खरबूज बीज का पेस्ट डालकर मिक्स कर दें. अब प्यूरी को ५ मिनट तक और पकने दें. इसके बाद इसमें हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, कसूरी मेथी और चुटकी भर हींग डालकर मिलाएं. अब ग्रेवी को ५ मिनट और पकाएं. इसके बाद ग्रेवी तेल छोड़ना शुरू कर देगी. अब ग्रेवी में कटे हुए पनीर के टुकड़े और गरम मसाला डाल दें. इसमें आधा कप हल्का गर्म पानी डालें और अच्छे से मिलाकर सब्जी को ढककर ५–७ मिनट तक और पकाएं, फिर गैस बंद कर दें. स्वादिष्ट बिना प्याज लहसुन वाली शाही पनीर की सब्जी बनकर तैयार हो चुकी है. इसे लंच या डिनर कभी भी बनाकर खाया जा सकता है.

🥬🥬🥬🥬 साबूदाना खिचड़ी बनाने की विधि :–👇👇🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–

३/४ कप छोटे साबूदाना

१/2 टीस्पून जीरा

२ हरी मिर्च, बिज निकाले हुए और बारीक कटी हुई

५–७ करी पत्ते

१/४ टीस्पून गरम मसाला पाउडर

२ मध्यम आलू, उबले, छिले और कटे हुए

१/३ कप भुने हुए मूँगफली के दाने, दरदरा पीस ले

३ टेबलस्पून कसा हुआ सूखा नारियल

१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर

२ टीस्पून ताजा नींबू का रस

२ टीस्पून चीनी

नमक

२ टेबलस्पून तेल

२ टेबलस्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

१/२ कप पानी

साबूदाना को पानी से धो लें और २ घंटे के लिए १/२ कप पानी में भिगो दें।

एक भारी तले वाली कड़ाही या नॉन–स्टिक पैन में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। अगर हो सके तो नॉन स्टिक पैन का उपयोग करे, इससे कम तेल में भी खिचड़ी बन सकती है। गरम तेल में जीरा डालें। जब जीरा सुनहरा होने लगे तब हरी मिर्च और करी पत्ता डालें और १० सेकंड के लिए भूने। साबूदाना डालें और अच्छी तरह से मिला ले। लगातार

चमचे से चलाते हुए २–३ मिनट के लिए पकाइये। हल्दी पाउडर और नमक डालें, अच्छी तरह से मिला लें। उसे मध्यम आंच पर जब तक साबूदाना पारदर्शी हो जाता है तब पकाइये, इसमें लगभग ७–८ मिनट का समय लगेगा। उसे लगातार चलाते रहो। उबले और कटे हुए आलू, पीसी हुई मूंगफली, कसा हुआ नारियल, नींबू का रस, चीनी और गरम मसाला पाउडर डालें। अच्छी तरह मिला ले और ३ मिनट के लिए चमचे से लगातार चलाते हुए पकाइये। गैस बंद कर दें। खिचड़ी को एक कटोरे में निकाले और हरे धनिया से सजाये।

🥪🥪🥪🥪सैंडविच मसाला रेसिपी 🥪🥪🥪🥪

सामग्री :–👇👇

– २ बड़े चम्मच धनिया के बीज

– १ बड़ा चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच सौंफ के बीज

– १ बड़ा चम्मच काली मिर्च

– १ बड़ा चम्मच दालचीनी पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच इलायची पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच लाल मिर्च (वैकल्पिक)

– नमक, स्वादानुसार

विधि👇👇

१. धनिया के बीज, जीरा, सौंफ के बीज और काली मिर्च को मध्यम आँच पर एक पैन में खुशबू आने तक सूखा भून लें।

२. भुने हुए मसालों को मसाला ग्राइंडर या मोर्टार और मूसल का उपयोग करके बारीक पीस लें।

३. दालचीनी पाउडर, इलायची पाउडर, लाल मिर्च (यदि उपयोग कर रहे हैं) और नमक मिलाएँ।

४. सैंडविच मसाला को ६ महीने तक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

उपयोग :–

– सैंडविच, रैप या रोल पर २/४ से १/२ चम्मच सैंडविच मसाला छिड़कें, ताकि स्वाद बढ़ जाए।

🥬🥬🥬🥬 अचारी मसाला पाउडर 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :– 👇👇

– २ बड़े चम्मच धनिया के बीज

– १ बड़ा चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच सौंफ के बीज

– १ बड़ा चम्मच सरसों के बीज

– १ बड़ा चम्मच मेथी के बीज

– १/२ बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/४ बड़ा चम्मच हींग

– नमक, स्वादानुसार

विधि :–

१. धनिया के बीज, जीरा, सौंफ के बीज, सरसों के बीज और मेथी के बीज (यदि इस्तेमाल कर रहे हैं) को मध्यम आंच पर एक पैन में खुशबू आने तक भून लें।

२. भुने हुए मसालों को मसाला ग्राइंडर या मोर्टार और मूसल का उपयोग करके बारीक पीस लें।

३. हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला पाउडर, हींग और नमक मिलाएँ।

४. अचारी मसाला पाउडर को एयरटाइट कंटेनर में ६ महीने तक स्टोर करें।

उपयोग :–

– अचारी मसाला पाउडर का १/२ से १ चम्मच अचारी मसाला पाउडर का उपयोग अचार बनाने की विधि, चटनी या विभिन्न भारतीय व्यंजनों में मसाले के रूप में करें।

सुझाव :–

– मसालों को भूनने से उनका स्वाद और सुगंध बढ़ जाती है।

– अचारी मसाला पाउडर एक बहुमुखी मसाला मिश्रण है जिसका उपयोग विभिन्न भारतीय व्यंजनों में किया जा सकता है।

🧄🧄🧄🧄 मोदक बनाने का सबसे आसान तरीका 🧄🧄🧄🧄

सामग्री :–👇👇

२ कप चावल का आटा

१/४ कप गुड़ या चीनी

१/४ कप नारियल का बुरादा

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

१/४ चम्मच केसर

मोदक बनाने की विधि :–👇👇

१. चावल के आटे में थोड़ा सा पानी मिलाकर नरम आटा गूंथ लें।

२. गुड़ या चीनी को पानी में घोलकर उड़द दाल के पीसे हुए मिश्रण में मिलाएं।

३. इस मिश्रण में नारियल का बुरादा, इलायची पाउडर और केसर मिलाएं।

४. आटे की छोटी–छोटी गोलियां बनाकर उन्हें चपटा करें।

५. चपटी गोलियों पर मोदक का मिश्रण रखें और उन्हें मोदक का आकार दें।

६. मोदक को भाप में पकाएं या तेल में तलें।

🍪🍪🍪🍪 लच्छा मसाला पराठा रेसिपी 🍪🍪🍪🍪

सामग्री :–👇👇

– २ कप मैदा

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच चीनी

– १/२ चम्मच बेकिंग पाउडर

– २ बड़े चम्मच घी या तेल

– ३/४ कप गुनगुना पानी

– मसाला मिश्रण (अजवाइन, जीरा, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर)

विधि :–👇👇

१. मैदा, नमक, चीनी, और बेकिंग पाउडर को मिलाएं।

२. घी या तेल डालें और मिलाएं।

३. गुनगुने पानी को धीरे-धीरे डालें और आटा गूंथें।

४. आटे को ३० मिनट के लिए ढककर रखें।

५. आटे को २–३ भागों में बांटें।

६. प्रत्येक भाग को पतले गोल आकार में बेलें।

७. मसाला मिश्रण को बेले हुए पराठे पर छिड़कें।

८. पराठे को प्लीट करें और फिर से बेलें।

९. तवे पर पराठे को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पकाएं।

गरमा गरम लच्छा मसाला पराठा परोसें और अपने पसंदीदा सब्जी या दाल के साथ आनंद लें!

🥔🥔🥔🥔हनी चिली पोटैटो 🥔🥔🥔🥔

सामग्री :–👇👇

२ बड़े आलू लम्बे टुकड़ों में कटा हुआ

३–४ बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर/मैदा

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

तेल फ्राई के लिए

मसाले के लिए :–

१ चम्मच तेल

१ चम्मच लहसुन का पेस्ट

२ बड़े चम्मच शहद

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच सोया सॉस

३ चम्मच सफेद तिल

२ चम्मच चिली सॉस

कटा हुआ हरा धनिया

विधि :–👇👇

एक बाउल में कॉर्नफ्लोर या मैदा, नमक और लाल मिर्च पाउडर को एक साथ मिलाये। इसमें कटे हुए आलू डालकर अच्छी तरह मिलाये। आलू पूरी तरह से लिपट जाने चाहिए। कढ़ाही में तेल गरम करे और आलूओं को सुनहरे रंग के होने तक डीप फ्राई कर लें। साइड मे रख दें।

एक दूसरी कढ़ाही में तेल गरम करे। लहसुन का पेस्ट डालकर तेज़ आंच पर एक मिनट के लिए भूनें। इसमें शहद, नमक, सोया सॉस और चिली सॉस डाल दे। २–३ मिनट भूनें। इसमें तले हुए आलू और सफेद तिल डालकर अच्छी तरह मिलाये। हनी चिली पोटैटो तैयार। कटे हुए हरे प्याज़ से गार्निश करें।

🍽️🍽️🍽️पनीर कोरमा रेसिपी 😋🍽️🍽️🍽️

सामग्री :–👇👇

पनीर

३ कप टमाटर बारीक कटा हुआ

१ प्याज बारीक कटा

– १ हरी मिर्च कटी

– २ लहसुन कलियां

– ५ चमच ताजा मलाई

– १/२ कप नारियल कद्दूकस

– १/२ कप खसखस

– १ टी स्पूनअदरक

– १ टुकड़ा लाल मिर्च पाउडर

– १ टी स्पून हल्दी

– १/२ टी स्पून गरम मसाला

– १/२ टी स्पूनसौंफ

– १५ पीस काजू

– दालचीनी १ टुकड़ा

– लौंग २

– तेजपत्ता २

– हरा धनिया पत्ती

नमक – स्वादानुसार

कोरमा बनाने की विधि

पनीर कोरमा बनाने के लिए सबसे पहले पनीर लें और उन्हें चौकोर काट लें. अब कद्दूकस नारियल, खसखस, काजू, हरी मिर्च, सौंफ को लें और उन्हें मिक्सर जार में डाल दें. उसमें थोड़ा सा पानी डालकर बारीक पेस्ट तैयार कर लें. अब एक कड़ाही में तेल डालकर धीमी आंच पर गर्म करें. जब तेल गर्म हो जाए तो उसमें कटे हुए पनीर के टुकड़े डालकर लाइट ब्राउन होने तक फ्राई करें. अब इन्हें एक प्लेट में निकाल लें.

अब कड़ाही में थोड़ा सा तेल डालकर दोबारा गर्म करें और उसमें दालचीनी, लौंग और तेजपत्ता डालकर धीमी आंच पर फ्राई करें. जब तेजपत्ते का रंग बदलने लगे तो उसमें बारीक कटे प्याज डालकर सुनहरा होने तक सेकें. इसके बाद इसमें कटे हुए टमाटर डालें. टमाटर को तब तक फ्राई करें जब तक की नरम न हो जाएं. इसके बाद बनाया हुआ पेस्ट डाल दें साथ में लाला मिर्च पाउडर, गरम मसाला और हल्दी डालकर अच्छे से मिक्स कर पकाएं.अब ग्रेवी में उबाल आने का इंतजार करें. जब उबाल आ जाए तो गैस की आंच धीमी कर दें और ग्रेवी को और पकने दें. ग्रेवी को तब तक पकाना है जब तक कि वह तेल न छोड़ने लगे. जब ग्रेवी तेल छोड़ने लगे तो उसमें मलाई डाल दें और उसे मीडियम आंच पर २ मिनट तक पकने दें. इसके बाद ग्रेवी में फ्राई किए हुए पनीर के टुकड़े डालकर अच्छे से मिक्स कर दें. डिनर के लिए आपका स्वादिष्ट पनीर कोरमा बनकर तैयार हो गया है. इसे सर्व करने से पहले हरी धनिया पत्ती से गार्निश करें.

🥔🥔🥔🥔सुबह नाश्ते में बनायें या बच्चों के लंच बॉक्स में भेजें सूजी आलू रेसिपी 🥔🥔🥔🥔

सामग्री :-👇👇

- १ कप सूजी (रवा)

- २ उबले और मैश किए हुए आलू

- १ छोटा चम्मच जीरा

- १/२ छोटा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट

- १ छोटा चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट (स्वादानुसार)

- १/२ छोटा चम्मच गरम मसाला

- १/४ छोटा चम्मच हल्दी

- १ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

- २ बड़े चम्मच धनिया पत्ती (कटी हुई)

- १/२ कप दही

- १/२ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा (या इनो का एक पैकेट)

- नमक स्वादानुसार

- पानी (मिश्रण के लिए)

विधि :-👇👇

१. एक पैन में सूजी को हल्का सा भून लें ताकि इसकी कच्ची महक चली जाए। इसे एक तरफ रख दें।

२. एक कढ़ाई में थोड़ा तेल गरम करें, उसमें जीरा तड़काएं। फिर अदरक-लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालकर कुछ सेकंड भूनें। अब हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालें और अच्छी तरह से मिलाएं।

३. इस मसाले में मैश किए हुए आलू डालें और अच्छे से मिलाएं। अब भुनी हुई सूजी और नमक डालें। फिर इसमें दही मिलाकर अच्छे से मिक्स करें। अगर जरूरत हो तो थोड़ा पानी डालें ताकि बैटर थोड़ी गाढ़ी कंसिस्टेंसी का हो जाए।

४. जब मिश्रण तैयार हो जाए, तो उसमें बेकिंग सोडा या इनो डालें और हल्के हाथ से मिलाएं। इससे बाइट्स सॉफ्ट और स्पंजी बनेंगे।

५. अब इस मिश्रण से छोटे-छोटे बाइट्स (गोल या चौकोर आकार) बना लें। आप इन्हें चिकनाई लगे थाली या स्टीमर के ट्रे पर रख सकते हैं।

६. एक स्टीमर में पानी उबालें और ट्रे को स्टीमर में रखें। बाइट्स को १०-१२ मिनट तक मध्यम आंच पर स्टीम करें। यह सुनिश्चित करें कि बाइट्स पक जाएं और उनके अंदर

से सॉफ्ट रहें। चाकू डालकर देखें, अगर साफ बाहर आए तो बाइट्स तैयार हैं।

७. स्टीम किए हुए सूजी आलू के बाइट्स को स्टीमर से निकालें और हल्का ठंडा करें। इन्हें हरी चटनी या नारियल चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

🍛🍛🍛🍛 पाव भाजी बनाने का आसान तरीका👇👇🍛🍛🍛🍛

सामग्री :-👇👇

- १ कप मिश्रित सब्जियां (गाजर, आलू, शिमला मिर्च, टमाटर, मटर)

- २ मध्यम आकार के आलू, उबले और मैश किए

- १/२ कप पाव भाजी मसाला

- १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

- १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

- १/४ चम्मच गरम मसाला पाउडर

- १/४ चम्मच जीरा पाउडर

- १/२ चम्मच नमक

- २ बड़े चम्मच मक्खन या तेल

- ४-६ पाव या ब्रेड

- नींबू के टुकड़े, धनिया पत्ती, और मक्खन

निर्देश :-

१. सब्जियों को उबालें और मैश करें।

२. एक पैन में मक्खन या तेल गरम करें, जीरा डालें और भुनें।

३. हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, और नमक डालें और भुनें।

४. मैश किए आलू और पाव भाजी मसाला डालें और मिलाएं।

५. सब्जियां डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

६. पाव या ब्रेड को टोस्ट करें और भाजी के साथ परोसें।

७. नींबू के टुकड़े, धनिया पत्ती, और मक्खन से सजाएं।

🥖🥖🥖🥖वेज स्प्रिंग रोल बनाने का सरल तरीका 🥖🥖🥖🥖

सामग्री :-👇👇👇

- १ कप बारीक कटी हुई गाजर

- १ कप बारीक कटी हुई पत्तागोभी

- १ कप बारीक कटी हुई शिमला मिर्च

– १/२ कप बारीक कटी हुई हरी प्याज़ (हरा हिस्सा भी)

– १/२ कप बारीक कटी हुई बीन्स

– १ चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट

– २–३ बड़े चम्मच सोया सॉस

– १–२ बड़े चम्मच विनेगर (सिरका)

– १ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल

– स्प्रिंग रोल शीट्स (बाजार में उपलब्ध)

– २ बड़े चम्मच मैदा + पानी (पेस्ट बनाने के लिए, जो रोल को सील करने के लिए उपयोग होगा)

– तेल (तलने के लिए)

विधि :–

स्टफिंग तैयार करना

– एक पैन में तेल गरम करें। इसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और कुछ सेकंड तक भूनें।

– अब इसमें कटी हुई गाजर, पत्तागोभी, शिमला मिर्च, बीन्स, और हरी प्याज़ डालें और तेज आंच पर ३–४ मिनट तक भूनें।

– इसके बाद सोया सॉस, विनेगर, काली मिर्च पाउडर, और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

– सब्जियों को हल्का पकाएं, लेकिन क्रंची रखें। स्टफिंग तैयार होने के बाद इसे ठंडा होने दें।

स्प्रिंग रोल बनाना :–

– स्प्रिंग रोल शीट को फैलाएं और इसके किनारों पर मैदा और पानी का पेस्ट लगाएं।

– शीट के एक तरफ १–२ बड़े चम्मच सब्जियों की स्टफिंग रखें।

– शीट को रोल करते हुए चारों तरफ से कसकर मोड़ें, ताकि स्टफिंग बाहर न निकले।

– इसे अच्छी तरह से सील करें ताकि तलते समय यह खुले नहीं।

तलना :–

– एक कढ़ाई में तेल गरम करें। तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो उसमें स्प्रिंग रोल्स डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

– तले हुए स्प्रिंग रोल्स को किचन पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल सोख लिया जाए।

परोसना :–

– गरमागरम स्प्रिंग रोल्स को चिली सॉस या टमाटर केचप के साथ परोसें।

ये क्रिस्पी और स्वादिष्ट वेज स्प्रिंग रोल्स आपके परिवार और दोस्तों को ज़रूर पसंद आएंगे!

🍵🍵🍵🍵 लेमन ग्रास टी एक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक पेय है जो नींबू घास के पत्तों से बनाया जाता है। यहाँ एक सरल रेसिपी है : 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :–👇👇

– १ चम्मच नींबू घास के पत्ते

– १ कप पानी

– १ चम्मच शहद (वैकल्पिक)

– नींबू के टुकड़े (वैकल्पिक)

निर्देश :–

१. एक पैन में पानी को उबाल लें।

२. नींबू घास के पत्तों को पानी में डालें और ५–७ मिनट तक उबालें।

३. आंच से उतारें और शहद डालें (यदि उपयोग कर रहे हैं)।

४. नींबू के टुकड़े डालें (यदि उपयोग कर रहे हैं)।

५. गरमा–गरम परोसें या ठंडा करें और फ्रिज में रखें।

लेमन ग्रास टी के फायदे :–

– पाचन में सुधार करता है।

– वायरल और बैक्टीरियल संक्रमण से बचाता है।

– तनाव और चिंता को कम करता है।

– स्वादिष्ट और ताज़ा होता है।

🌿🪵🥭🫒किचन किंग मसाला पाउडर 🫒🥭🪵🌿

सामग्री :–👇👇

– २ चम्मच धनिया बीज

– १ चम्मच जीरा बीज

– १ चम्मच सौंफ बीज

– १ चम्मच काली मिर्च

– १/२ चम्मच दालचीनी स्टिक

– १/२ चम्मच इलायची पाउडर

– १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ चम्मच कसूरी मेथी पाउडर

– स्वादानुसार नमक

निर्देश :–

१. एक पैन में धनिया, जीरा, सौंफ, और काली मिर्च को मध्यम आंच पर २ मिनट तक भूनें।

२. दालचीनी स्टिक और इलायची पाउडर डालें और १ मिनट तक भूनें।

३. हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला पाउडर, कसूरी मेथी पाउडर, और नमक डालें।

४. अच्छी तरह मिलाएं और ठंडा होने दें।

५. मिश्रण को पीसकर पाउडर बनाएं।

६. एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

किचन किंग मसाला पाउडर के फायदे :-

- विभिन्न मसालों का संयोजन स्वाद और सुगंध बढ़ाता है।

- यह पाउडर विभिन्न व्यंजनों में उपयोग किया जा सकता है।

- यह पाउडर स्वास्थ्यवर्धक और सुविधाजनक है।

🌶️🌶️🥛🥛चीली पनीर रेसिपी 🥛🥛🌶️🌶️

सामग्री :-👇👇

पनीर मेरिनेट करने के लिए

३५० ग्राम पनीर

४ चम्मच कॉर्न फ्लोर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

स्वादानुसार नमक

चिल्ली पनीर के लिए

७ लहसुन की काली बारीक कटी हुई

१ टुकड़ा अदरक कद्दूकस किया हुआ

२ चोकोर कटी शिमला मिर्च

१ प्याज चोकोर कटी हुई

१ चम्मच सोया सॉस

१ चम्मच सफेद सिरका

२ चम्मच चिली सॉस

स्वाद अनुसार नमक

कॉर्न फ्लोर की स्लरी बनाने के लिए

१ चम्मच कॉर्न फ्लोर

५ चम्मच पानी

आवश्यकतानुसार पनीर को तलने के लिए ऑयल

आवश्यकतानुसार हरा धनिया पत्ती या हरी आज के पत्ते ऊपर से डालने के लिए (ऑप्शनल)

चिली पनीर बनाने का तरीक़ा👇👇

१. पनीर को छोटे टुकड़ो में काटकर उसमे नमक,लाल मिर्च पाउडर और कॉर्न फ्लोर मिलाकर चम्मच से हल्के हाथों से मिलाये ओर मिश्रण थोड़ा गाढ़ा लगे तो उसमे २ चम्मच पानी डालकर मिलाये।

२. पनीर के टुकड़ो को ऑयल में मध्यम आँच पर तल लें सुन्हेरा रंग होने तक।

३. ऑयल में लहँसुन और अदरक को ३० सेकेंड भुने। उसमे शिमला मिर्च और प्याज़ डालकर २ मिनट भुने।

४. सारी सॉस डालदें ओर तला हुआ पनीर डालदें ओर उसमे नमक डाले स्वादानुसार नमक कम रखे क्योंकि सॉस मे भी नमक होता है

५. कॉर्न फ्लोर की स्लरी डालदें ओर २ मिनट पकाये जैसे ही चिल्ली पनीर गाढ़ा होजाये हरी प्याज़ के पत्ते डालदें या हरा धनिया पत्ती डाले ओर गरम गरम चिल्ली पनीर सर्व करे।

🍵🍵🍵🍵 राजमा मसाला पाउडर सरल रेसिपी 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :–👇👇

– २ चम्मच धनिया बीज

– १ चम्मच जीरा बीज

– १ चम्मच सौंफ बीज

– १ चम्मच काली मिर्च

– १/२ चम्मच दालचीनी स्टिक

– १/२ चम्मच इलायची पाउडर

– १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ चम्मच अमचूर पाउडर (सूखा आम पाउडर)

– स्वादानुसार नमक

बनाने का तरीका :–👇👇

१. एक पैन में धनिया, जीरा, सौंफ, और काली मिर्च को मध्यम आंच पर २ मिनट तक भूनें।

२. दालचीनी स्टिक और इलायची पाउडर डालें और १ मिनट तक भूनें।

३. हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला, अमचूर पाउडर, और नमक डालें।

४. अच्छी तरह मिलाएं और ठंडा होने दें।

५. मिश्रण को पीसकर पाउडर बनाएं।

६. एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

कमेंट करके बतायें आपको कौन सी रेसिपी देखनी है

🥬🥬🥬🥬 ऐसे सब्ज़ी मसाला पाउडर बनायेगे तो सब्ज़ी का स्वाद डबल हो जायेगा 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–👇👇

– २ चम्मच धनिया बीज

– १ चम्मच जीरा बीज

– १ चम्मच सौंफ बीज

– १ चम्मच काली मिर्च

– १/२ चम्मच दालचीनी स्टिक

– १/२ चम्मच इलायची पाउडर

– १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– स्वादानुसार नमक

बनाने की विधि :–👇👇👇

१. एक पैन में धनिया, जीरा, सौंफ, और काली मिर्च को मध्यम आंच पर २ मिनट तक भूनें।

२. दालचीनी स्टिक और इलायची पाउडर डालें और १ मिनट तक भूनें।

३. हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला पाउडर, और नमक डालें।

४. अच्छी तरह मिलाएं और ठंडा होने दें।

५. मिश्रण को पीसकर पाउडर बनाएं।

६. एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

सब्ज़ी मसाला पाउडर के फायदे :–

– विभिन्न मसालों का संयोजन स्वाद और सुगंध बढ़ाता है।

– यह पाउडर विभिन्न सब्ज़ी व्यंजनों में उपयोग किया जा सकता है।

– यह पाउडर स्वास्थ्यवर्धक और सुविधाजनक है।

🍵🍵🍵🍵 बच्चों को इस तरह से घर पर पास्ता बनाकर देंगे तो बच्चे बाहर का खाना छोड़ देंगे 🍵🍵🍵🍵

सामग्री :–👇

२ कप पास्ता

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच शाबूत जीरा

३ लहुसन की कलियाँ कटी हुई

१ बड़ा प्याज कटा हुवा

२ गाजर कटे हुए

१/४ कप हरे मटर

१/४ कप शिमला मिर्च कटे हुए

१ कप टमाटर प्योरी

१/२ चम्मच लाल मिर्च पावडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

१/२ चम्मच कसूरी मेथी

१ चम्मच धनिया की पत्ती

क्रीम १ चम्मच

नमक स्वादानुसार

Method :–

Step १. एक बड़े कढ़ाही या बर्तन में ६ कप पानी डालकर उबाले. इसमें नमक और पास्ता मिलाये इसके बिलकुल नरम होने तक इसे पकाए. जब यह पक कर तैयार हो जाए तो पास्ता को पानी में से निकाल कर अलग रख ले.

Step २. एक pan में तेल डालकर गर्म करे और इसमें जीरा डालकर इसका तड़का लगाए. अब इसमें लहुसन को डालकर १ मिनट तक चलाते हुए भुने जिससे इसका एक अच्छा color हो जाए. इसमें प्याज डाले और इसे golden color में आने तक भुने. इसमें गाजर, शिमला मिर्च और मटर mix करे और २ मिनट तक इसे बीच बीच में चलाते हुए पकाए.

Step ३. अब टमाटर प्योरी को mixture में नमक के साथ मिलाये और इसे बीच बीच में चलाते हुए ४–५ मिनट तक पकाए जिससे इसका कच्चापन बाहर निकल जाए. इसमें कसूरी मेथी, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला पाउडर डाले और अच्छे से mix कर ले.

अब आंच बंद कर दे और क्रीम मिला ले. इसमें पके हुए पास्ता को भी डाले और नमक स्वाद के अनुसार देख ले. इसे अच्छे से मिलाये और धनिया की पत्ती से आखिर में गार्निश कर ले. लीजिये तैयार है हमारा पास्ता सर्व करने के लिए. इसे नाश्ते के तौर पर चाय या कॉफ़ी के साथ सर्व करे.

🍃🍃🍃🍃 चना मसाला पाउडर एकदम आसान तरीके से 👇🍃🍃🍃🍃

सामग्री :–👇

धनिया के बीज – ५० ग्राम

जीरा – ३० ग्राम

काली मिर्च – २५ ग्राम

अजवाइन – १५ ग्राम

लौंग – १० ग्राम

बड़ी इलायची – १० ग्राम (केवल बीज)

छोटी इलायची – १० ग्राम

दालचीनी – १० ग्राम

कसूरी मेथी – १० ग्राम

अमचूर पाउडर – २५ ग्राम

लाल मिर्च पाउडर – १५ ग्राम

हल्दी पाउडर – १० ग्राम

सौंफ – २० ग्राम

जायफल (Nutmeg) – ५ ग्राम

हींग (Asafoetida) – ५ ग्राम

बनाने की विधि :–

सबसे पहले, धनिया, जीरा, काली मिर्च, अजवाइन, लौंग, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, दालचीनी और सौंफ को धीमी आंच पर सूखा भूनें। इन्हें तब तक भूनें जब तक इनसे खुशबू आने लगे। ध्यान रहे कि इन्हें जलाना नहीं है।

भुने हुए मसालों को ठंडा होने दें ठंडा होने पर इन्हें मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें।

इस पाउडर में अमचूर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, जायफल और हींग डालें।

सभी मसालों को अच्छी तरह मिलाएं और फिर से मिक्सी में पीस लें ताकि एक समान मिश्रण बन जाए।

तैयार चना मसाला पाउडर को एयरटाइट कंटेनर में भरकर स्टोर करें इस चना मसाला पाउडर का उपयोग आप चने की सब्जी, छोले, या किसी भी अन्य दाल या सब्जी में स्वाद बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

🥬🥬🥬🥬 वेज स्प्रिंग रोल बनाने का सरल तरीका 😋 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–👇👇

– १ कप बारीक कटी हुई गाजर

– १ कप बारीक कटी हुई पत्तागोभी

– १ कप बारीक कटी हुई शिमला मिर्च

– १/२ कप बारीक कटी हुई हरी प्याज़ (हरा हिस्सा भी)

– १/२ कप बारीक कटी हुई बीन्स

– १ चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट

– २–३ बड़े चम्मच सोया सॉस

– १–२ बड़े चम्मच विनेगर (सिरका)

– १ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल

– स्प्रिंग रोल शीट्स (बाजार में उपलब्ध)

– २ बड़े चम्मच मैदा + पानी (पेस्ट बनाने के लिए, जो रोल को सील करने के लिए उपयोग होगा)

– तेल (तलने के लिए)

विधि :–

स्टफिंग तैयार करना

– एक पैन में तेल गरम करें। इसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और कुछ सेकंड तक भूनें।

– अब इसमें कटी हुई गाजर, पत्तागोभी, शिमला मिर्च, बीन्स, और हरी प्याज़ डालें और तेज आंच पर ३–४ मिनट तक भूनें।

– इसके बाद सोया सॉस, विनेगर, काली मिर्च पाउडर, और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएं।

– सब्जियों को हल्का पकाएं, लेकिन क्रंची रखें। स्टफिंग तैयार होने के बाद इसे ठंडा होने दें।

स्प्रिंग रोल बनाना

– स्प्रिंग रोल शीट को फैलाएं और इसके किनारों पर मैदा और पानी का पेस्ट लगाएं।

– शीट के एक तरफ १–२ बड़े चम्मच सब्जियों की स्टफिंग रखें।

– शीट को रोल करते हुए चारों तरफ से कसकर मोड़ें, ताकि स्टफिंग बाहर न निकले।

– इसे अच्छी तरह से सील करें ताकि तलते समय यह खुले नहीं।

तलना

– एक कढ़ाई में तेल गरम करें। तेल पर्याप्त गरम हो जाए, तो उसमें स्प्रिंग रोल्स डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तलें।

– तले हुए स्प्रिंग रोल्स को किचन पेपर पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल सोख लिया जाए।

परोसना

– गरमागरम स्प्रिंग रोल्स को चिली सॉस या टमाटर केचप के साथ परोसें।

ये क्रिस्पी और स्वादिष्ट वेज स्प्रिंग रोल्स आपके परिवार और दोस्तों को ज़रूर पसंद आएंगे!

🥬🥬🥬🥬 ताक़तवर मूँगदाल चिल्ला बनाने का तरीका 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–👇👇

– १ कप मूंगदाल

– १/२ कप पानी

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– स्वादानुसार नमक

– १ बड़ा चम्मच तेल

– बारीक कटा हुआ धनिया

बनाने का तरीक़ा👇👇

१. मूंगदाल को रात भर भिगो दें।

२. मूंगदाल को पीसकर पेस्ट बनाएं।

३. पेस्ट में हल्दी, मिर्च पाउडर, नमक, और पानी मिलाएं।

४. तेल गरम करें और मूंगदाल के पेस्ट को डालें।

५. चमचे से फैलाकर चिल्ला बनाएं।

६. सुनहरा भूरा होने तक पकाएं।

७. बारीक कटा हुआ धनिया से गार्निश करें ।

मूंगदाल चिल्ला को आप नारियल की चटनी या टमाटर की चटनी के साथ परोस सकते हैं।

🥬🥬🥬🥬 मुंबई का फेमस वडा पाव बनाने का एकदम सरल तरीका😋😋👇👇👇🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–👇👇

आलू – ४ बड़े (उबले और मैश किए हुए)

हरी मिर्च – २ (बारीक कटी हुई)

अदरक का टुकड़ा – १/२ इंच (कद्दूकस किया हुआ)

राई – १/२ छोटा चम्मच (सरसों के बीज)

करी पत्ते – ८–१०

हल्दी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

हींग – १/४ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल – १ टेबलस्पून

हरा धनिया – २ टेबलस्पून (बारीक कटा हुआ)

बेसन – १ कप

हल्दी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

मिर्च पाउडर – १/४ छोटा चम्मच लाल

बेकिंग सोडा – १/४ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

पानी – (घोल बनाने के लिए)

तलने के लिए तेल

बनाने की विधि :–👇👇

भरावन तैयार करें – एक पैन में १ टेबलस्पून तेल गर्म करें। इसमें राई डालें और जब ये चटकने लगे, तो इसमें करी पत्ते और हींग डालें अब अदरक और हरी मिर्च डालकर कुछ सेकंड भूनें इसमें हल्दी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं अब उबले और मैश किए हुए आलू डालें। इसमें नमक और हरा धनिया डालें और सभी चीज़ों को अच्छी तरह से मिलाकर २–३ मिनट तक पकाएं इस मिश्रण को ठंडा होने दें और फिर छोटे-छोटे बॉल्स (गोलियां) बना लें।

घोल तैयार करें – एक बाउल में बेसन, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, बेकिंग सोडा (वैकल्पिक) और नमक डालें थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए एक गाढ़ा घोल बना लें। ध्यान रखें कि घोल न ज्यादा पतला हो और न ही ज्यादा गाढ़ा।

बटाटा वड़ा तलें – एक गहरे पैन में तेल गर्म करें। तेल मध्यम आंच पर गर्म होना चाहिए।अब आलू की बनी हुई गोलियों को बेसन के घोल में डुबोएं, ताकि वे पूरी तरह से घोल

में लिपट जाएं इसके बाद इन वड़ों को गर्म तेल में डालें और गोल्डन ब्राउन होने तक तलें। तलने के बाद इन्हें एक किचन पेपर पर निकाल लें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए।

परोसें – गरमा–गरम बटाटा वड़ा को चटनी या पाव के साथ परोसें। इसे पाव के बीच में रखकर 'वड़ा पाव' भी बना सकते हैं|

🍃🍃🍃🍃 चाट मसाला बनाने की सबसे सरल विधि 👌 🍃🍃🍃🍃

सामग्री :–👇👇👇👇

– २ बड़े चम्मच धनिया के बीज

– १ बड़ा चम्मच जीरा

– १ बड़ा चम्मच सौंफ के बीज

– १ बड़ा चम्मच काली मिर्च

– १ बड़ा चम्मच सूखे पुदीने के पत्ते

– १ बड़ा चम्मच सूखे धनिया के पत्ते

– १/२ बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर (सूखा आम पाउडर)

– १/४ बड़ा चम्मच लाल मिर्च

– स्वादानुसार नमक

विधि :–

१. धनिया के बीज, जीरा, सौंफ के बीज और काली मिर्च को मध्यम आँच पर एक पैन में खुशबू आने तक सूखा भून लें।

२. भुने हुए मसालों को मसाला ग्राइंडर का उपयोग करके बारीक पीस लें।

३. सूखे पुदीने के पत्ते, सूखे धनिया के पत्ते, गरम मसाला पाउडर, अमचूर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाएँ।

४. चाट मसाला पाउडर को एयरटाइट कंटेनर में ६ महीने तक स्टोर करें।

उपयोग करने के लिए :–

– चाट, फल या सब्ज़ियों जैसे स्ट्रीट फ़ूड पर १/४ से १/२ चम्मच चाट मसाला पाउडर छिड़कें, ताकि स्वाद में चार चाँद लग जाएँ

🥥🥥🥥🥥नारियल के लड्डू बनाने की विधि 👇👇👇 🥥🥥🥥🥥

सामग्री :–👇👇

– १ कप नारियल, कसा हुआ

– १/२ कप चीनी

– १/४ कप घी

– १/४ चम्मच इलायची पाउडर

– एसेंस (नारंगी, हरा,)

– बारीक कटे हुए बादाम या पिस्ता सजाने के लिए|

नारियल के लड्डू बनाने का तरीका👇👇

१. एक पैन में घी गरम करें, नारियल डालें और सुनहरा होने तक भुनें।

२. चीनी और इलायची पाउडर डालें और मिलाएं।

३. मिश्रण को तीन भागों में बांटें।

४. एक भाग में नारंगी रंगीन एसेंस, दूसरे में हरा रंगीन एसेंस, और तीसरा सफेद ही रहने दें

५. प्रत्येक भाग से लड्डू बनाएं।

६. बारीक कटे हुए बादाम या पिस्ता से सजाएं।

७. लड्डू को एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें।

टिप्स :–👇👇

– एसेंस को कम मात्रा में ही उपयोग करें, क्योंकि वे बहुत तेज होते हैं।

– लड्डू को जल्दी से बनाएं ताकि वे चिपचिपे न हों।

– एसेंस का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह मिला लें।

🍛🍛🍛🍛 साबूदाना खिचड़ी बनाने की विधि :–👇👇🍛🍛🍛🍛

सामग्री :–

३/४ कप छोटे साबूदाना

१/२ टीस्पून जीरा

२ हरी मिर्च, बिज निकाले हुए और बारीक कटी हुई

५–७ करी पत्ते

१/४ टीस्पून गरम मसाला पाउडर

२ मध्यम आलू, उबले, छिले और कटे हुए

१/३ कप भुने हुए मूँगफली के दाने, दरदरा पीस ले

३ टेबलस्पून कसा हुआ सूखा नारियल

१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर

२ टीस्पून ताजा नींबू का रस

२ टीस्पून चीनी

नमक

२ टेबलस्पून तेल

२ टेबलस्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

१/२ कप पानी

साबूदाना को पानी से धो लें और २ घंटे के लिए १/२ कप पानी में भिगो दें।

एक भारी तले वाली कड़ाही या नॉन-स्टिक पैन में मध्यम आंच पर तेल गर्म करें। अगर हो सके तो नॉन स्टिक पैन का उपयोग करे, इससे कम तेल में भी खिचड़ी बन सकती है। गरम तेल में जीरा डालें। जब जीरा सुनहरा होने लगे तब हरी मिर्च और करी पत्ता डालें और १० सेकंड के लिए भूने। साबूदाना डालें और अच्छी तरह से मिला ले। लगातार चमचे से चलाते हुए २–३ मिनट के लिए पकाइये। हल्दी पाउडर और नमक डालें, अच्छी तरह से मिला लें। उसे मध्यम आंच पर जब तक साबूदाना पारदर्शी हो जाता है तब पकाइये, इसमें लगभग ७–८ मिनट का समय लगेगा। उसे लगातार चलाते रहो। उबले और कटे हुए आलू, पीसी हुई मूंगफली, कसा हुआ नारियल, नींबू का रस, चीनी और गरम मसाला पाउडर डालें। अच्छी तरह मिला ले और ३ मिनट के लिए चमचे से लगातार चलाते हुए पकाइये। गैस बंद कर दें। खिचड़ी को एक कटोरे में निकाले और हरे धनिया से सजाये।

🥬🥬🥬🥬 अरबी के पत्ते का पतोड़ (पकौड़े)👇👇🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–👇👇

* २०–२२ अरबी का पत्ता

* १ कप बेसन

* १ चम्मच अदरक हरी मिर्च का पेस्ट

* १/२ चम्मच हल्दी पाउडर

* १ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

* १/२ चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर

* १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

* २ चम्मच अमचूर पाउडर

* २ चम्मच गुड पाउडर. या गुड को पीस ले

* स्वाद अनुसार नमक

* आवश्यकतानुसार तेल

बनाने का तरीका :–👇👇

१– सबसे पहले अरबी के पत्ते को अच्छे से धो कर साफ कर ले और पानी को अच्छी तरह से सूखने दें अब अरबी के पत्ते के पीछे की डंठल तोड़ ले और एक बर्तन में बेसन, अदरक हरी मिर्च का पेस्ट सभी मसाला नमक और अमचूर पाउडर गुड को डालकर थीक बैटर बना ले।

२– अब एक पत्ते के ऊपर बेसन लगाएं फिर दूसरे पत्ते रखें और उसके ऊपर भी बेसन लगाएं इसी तरह से मोटा लेयर बना ले और सब को अच्छे से मोड़कर फोल्ड कर ले अब ५ से ७ मिनट के लिए एक बर्तन में नीचे पानी रखें और स्टीम कर ले।

३– थोड़ी देर ठंडा होने के बाद सबको कट कर ले और गैस पर कढ़ाई चढ़ाकर तेल डाल कर अच्छे से गर्म होने दें और सबको डालकर डीप फ्राई कर ले|

४– अब अरबी के पत्ता का पतोड़ तैयार है इसे चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

🍛🍛🍛🍛 मूंगदाल बड़ी की सब्जी बनाने का तरीका👇👇👇🍛🍛🍛🍛

सामग्री :–

* ७५ ग्राम दाल की बड़ी

* २ छोटे टमाटर

* २ हरी मिर्च

* १ इंच अदरक का टुकड़ा

* १ पिंच हींग

* १/२ स्पून जीरा

* १/४ स्पून हल्दी पाउडर

* १ स्पून धनियां पाउडर

* १/४ स्पून लाल मिर्च पाउडर

* स्वादानुसार नमक

* १/४ स्पून गरम मसाला

* थोड़ा बारीक कटा हरा धनिया

* २ बड़े स्पून तेल

मूंग दाल बड़ी की सब्जी की रेसिपी

१– सबसे पहले कढ़ाई में १ स्पून तेल डालकर मूंग दाल की बड़ियों को फ्राई कर लें और ब्राउन होने पर निकाल लें.

२– अगर आपको बड़ी ज्यादा बड़े साइज की लग रही हैं तो इन्हें तोड़कर थोड़ा छोटा कर लें.

३– अब मिक्सी में टमाटर, हरी मिर्च और अदरक को पीस लें.

४– अब कुकर या कड़ाही में सब्जी बनाने के लिए तेल डालें और इसमें हींग, जीरा डाल दें.

५– अब इसमें हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर डालकर मसाले को हल्का भून लें और अब टमाटर का पेस्ट डाल दें.

६– मसाले को तब तक भूने जब तक ये तेल न छोड़ दे. अब इसमें लाल मिर्च, भूनी हुई बड़ी डाल दें.

७– थोड़ा चला दें और २–३ मिनिट तक भून लें. अब अपने हिसाब से पानी डाल दें और नमक डालकर कुकर बंद कर दें. अगर कड़ाही में बना रहे हैं तो ढ़क दें.

८– कुकर में १ सीटी आने के बाद २–३ मिनिट तक और पका लें. जब सब्जी पक जाए तो इसमें हरा धनिया और गरम मसाला डाल दें.

९– बड़ी की सब्जी में पानी थोड़ा ज्यादा डाला जाता है क्योंकि ये पानी को सोखती हैं. इसलिए पानी अपने हिसाब से रखें.

🍛🍛🍛🍛 उत्तराखण्ड की प्रसिद्ध भट्ट की चुड़कानी👇👇🍛🍛🍛🍛

सामग्री :–

२ चम्मच तेल या घी

नमक स्वाद के अनुसार

१/२ चम्मच हल्दी

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

आटा (१ मुठ्ठी)

१ चम्मच जीरा

१ प्याज (बारीक कटा हुआ)

१ टमाटर (बारीक कटा हुआ)

३०० ग्राम काले भट्ट

भट्ट की चुड़कानी बनाने की विधि

१– सबसे पहले काले भट्ट को तेल में अच्छे से फ्राई कर लें।

२– इसके बाद गरम तेल में ज़ीरा प्याज और टमाटर को भून लें।

३– फिर नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से दोबारा भून लें।

४– इसके बाद एक मुठ्ठी आटा लें और उसमें १–२ कप पानी डालें और उबाल आने तक चलाते रहें।

५– करीब १५–२० मिनट तक भट्ट के नरम होने और करी के गाढ़ा होने तक दाल को ढककर उबाल लें।

६– भट्ट की चुड़कानी का रंग गहरा काला होगा। लीजिए तैयार है आपका पहाड़ी दाल भट्ट की चुड़कानी।

७– भट्ट की चुड़कानी को गरमागरम चावल के साथ परोसें। इसी तरह की अन्य रेसिपी जानने के लिए हमें कमेंट कर जरूर बताएं|

🌶🌶🧄🧄राजस्थानी लहसून और लाल मिर्च की चटनी स्वाद ऐसा की दो की जगह चार रोटी खाएंगे। Garlic Chutney Recipe. 🧄🧄🌶🌶

इस रेसिपी की समग्री – Ingredients for this recipe :–

मारवाडी लहसुन की चटनी

लाल मिर्च (सूखी) – ५० ग्राम

लहसुन – १/२ कप (१२५ ग्राम)

खाद्य तेल – १/३ कप + ३ + ३ चम्मच

अदरक (कटा हुआ) – २ इन्च

इमली – २ चम्मच

जीरा – १ चम्मच

नमक – १.५ चम्मच

Marwadi Lahsun ki Chutney

Red Chilli (Dried) – 50 gm

Garlic (pealed) – ½ cup (125 gm)

Edible Oil – 1/3 cup + 3 + 3 tbsp

Ginger (chopped) – 2 inch

Tamarind – 2 table spoon

Cumin seeds – 1 table spoon

Salt – 1.5 table spoon

🍛🍛🍛🍛 मटर पनीर की एक स्वादिष्ट रेसिपी 🍛🍛🍛🍛

सामग्री :– 👌

• पनीर :– २५० ग्राम (घने टुकड़ों में)

• हरी मटर :– १ कप (ताजा या जमी हुई)

• प्याज :– २ मध्यम आकार के (बारीक कटे हुए)

• टमाटर :– २ बड़े (प्यूरी किए हुए)

• अदरक–लहसुन का पेस्ट :– १ छोटा चम्मच

• हरी मिर्च :– १ (वैकल्पिक, बारीक कटी हुई)

• हल्दी पाउडर :– १/२ छोटा चम्मच

• लाल मिर्च पाउडर :– १ छोटा चम्मच (स्वादानुसार)

• धनिया पाउडर :– १.५ छोटा चम्मच

• गरम मसाला :– १ छोटा चम्मच

• जीरा :– १ छोटा चम्मच

• कसूरी मेथी :– १ छोटा चम्मच (कुटा हुआ, वैकल्पिक)

• ताजा क्रीम :– २ बड़े चम्मच (वैकल्पिक, क्रीमीपन के लिए)

• खाना पकाने का तेल या घी :– २ बड़े चम्मच

• पानी :– १ से १.५ कप

• नमक :– स्वादानुसार

• ताजा धनिया पत्ती :– गार्निश के लिए

निर्देश :–

१. पनीर को तलें (वैकल्पिक) :–

• एक पैन में १ बड़ा चम्मच तेल गरम करें और पनीर के टुकड़ों को किनारों पर सुनहरा होने तक हल्का तलें।

• उन्हें नरम रखने के लिए ५ मिनट के लिए गर्म पानी में भिगोएँ। एक तरफ रख दें।

२. बेस मसाला तैयार करें :–

• एक पैन में २ बड़े चम्मच तेल गरम करें। जीरा डालें और उन्हें चटकने दें।

• कटा हुआ प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

• अदरक–लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालें। १ मिनट तक पकाएँ।

३. टमाटर पकाएँ :–

• पैन में टमाटर प्यूरी डालें और तेल अलग होने तक पकाएँ (लगभग ६–७ मिनट)।

४. मसाला डालें :–

• हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएँ।

५. मटर डालें और पकाएँ :–

• हरी मटर डालें और पानी डालें। ढककर ५–७ मिनट तक पकाएँ (ताज़ी मटर के लिए ज़्यादा समय)।

६. पनीर डालें :–

• पनीर के टुकड़े डालें और धीरे से मिलाएँ। ३–४ मिनट तक उबालें।

६. गरम मसाला डालकर खत्म करें :–

• गरम मसाला और कसूरी मेथी (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) छिड़कें। धीरे से मिलाएँ।

• बढ़िया स्वाद के लिए, २ बड़े चम्मच ताज़ा क्रीम डालें और मिलाएँ।

८. गार्निश करें और परोसें :–

• ताज़ी धनिया पत्ती से गार्निश करें।

• नान, रोटी या उबले चावल के साथ गरमागरम परोसें।

🍰🍰🍰🍰 तवे पर चॉकलेट केक बनाने की रेसिपी 🍰🍰🍰🍰

सामग्री :–

१ कप मैदा (आटा)

३ टेबलस्पून कोको पाउडर

१ टीस्पून बेकिंग पाउडर

१/२ टीस्पून बेकिंग सोडा

१/२ कप चीनी (पिसी हुई)

१/२ कप दूध

१/४ कप तेल

१ टीस्पून वैनिला एसेंस

१ टीस्पून नींबू का रस या सिरका

चुटकी भर नमक

१/२ कप पानी (गुनगुना)

विधि :–

१. सूखी सामग्री छानें :– एक बाउल में मैदा, कोको पाउडर, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, और नमक छान लें।

२. गीली सामग्री मिलाएं :– एक दूसरे बाउल में दूध, तेल, वैनिला एसेंस और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिलाएं।

३. मिश्रण तैयार करें :– गीली सामग्री को सूखी सामग्री में डालें और धीरे-धीरे मिलाते हुए गुनगुना पानी डालें। एक स्मूद बैटर तैयार करें।

४. तवा तैयार करें :– एक बड़ा तवा धीमी आंच पर गरम करें और उसके ऊपर स्टैंड या कटोरी रखें।

५. पैन को ग्रीस करें :– एक केक पैन या स्टील के बर्तन को तेल लगाकर ग्रीस करें और बैटर उसमें डालें।

६. पकाएं :– केक पैन को तवे पर रखें और ढक्कन से ढक दें। ३०–४० मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं।

७. चेक करें :– केक में टूथपिक डालकर देखें, अगर साफ बाहर आ जाए तो केक तैयार है।

८. ठंडा करें और सजाएं :– केक को ठंडा करें और चाहें तो चॉकलेट सिरप या क्रीम से सजाएं।

सुझाव :–

गार्निश के लिए चॉकलेट ग्रेट करें या नट्स डालें।

वैनिला आइसक्रीम के साथ परोसें।

तवे पर बना यह चॉकलेट केक सॉफ्ट और स्पंजी होता है। इसे बिना ओवन के आसानी से घर पर बनाया जा सकता है।

🍽️🍽️🍽️बिरयानी मसाला रेसिपी 🍽️🍽️🍽️

सामग्री :–

तेज पत्ता – १०

दालचीनी – ६ इंच

स्टार ऐनीज़ – ४

जावित्री – ४

जायफल – १ टुकड़ा

लौंग – २ बड़े चम्मच

काली मिर्च – २ बड़े चम्मच

धनिया बीज (सिद्ध धनिया) – ४ बड़े चम्मच

जीरा – २ बड़े चम्मच

शाही जीरा (काला जीरा) – २ बड़े चम्मच

सौंफ़ – १ बड़ा चम्मच

हरी इलायची – ३०

काली इलायची – ६

लाल मिर्च पाउडर – २ बड़े चम्मच

हल्दी पाउडर – १ चम्मच

१. सभी साबुत मसाले (मसाला पाउडर – लाल मिर्च और हल्दी पाउडर को छोड़कर) एक बर्तन धीमी आंच पर २–३ मिनट तक लगातार चलाते हुए इन्हें सूखा भून लें। ठंडा होने पर लाल मिर्च पाउडर और हल्दी के साथ बारीक पीस लें। एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें। किसी भी बिरयानी या पुलाव बनाने में इस्तेमाल करें।

🥟🥟🥟🥟Momos Recipe in Hindi (मोमोज की रेसिपी) 🥟🥟🥟🥟

सामग्री :–

स्टफिंग के लिए :–

पत्ता गोभी – १ कप, बारीक कटी हुई

गाजर – १/२ कप, कद्दूकस की हुई

शिमला मिर्च – १/४ कप, बारीक कटी हुई

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

काली मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

सोया सॉस – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

आटे के लिए :–

मैदा – १.५ कप

नमक – १/४ चम्मच

पानी – गूंधने के लिए

विधि :–

१. आटा तैयार करें :–

मैदा और नमक मिलाकर पानी से नरम आटा गूंध लें। इसे १५–२० मिनट के लिए ढककर रख दें।

२. स्टफिंग बनाएं :–

एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें।

उसमें अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और हल्का भूनें।

गाजर, पत्ता गोभी, और शिमला मिर्च डालकर २–३ मिनट पकाएं।

सोया सॉस, काली मिर्च और नमक मिलाएं। स्टफिंग तैयार है।

३. मोमोज तैयार करें :–

आटे से छोटी-छोटी लोइयां बनाकर पतली गोल रोटी बेलें।

उसमें १ चम्मच स्टफिंग भरकर किनारे मोड़ते हुए मोमोज का आकार दें।

४. स्टीम करें :–

स्टीमर में पानी उबालें।

मोमोज को स्टीमर में रखें और १०–१२ मिनट तक स्टीम करें।

५. परोसें :–

मोमोज को हॉट एंड स्पाइसी चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

🍋🧄🌶️🍋 सिलाजित खाने की जरूरत नहीं इस आचार को बनाओ घर पर 🍋🌶️🧄🍋

नींबू लहसुन हरी मिर्च का अचार बनाने की विधि

सामग्री :–

१ किलो ५०० ग्राम गलगल (या नींबू)

आधा किलो लहसुन

१०० ग्राम हरी मिर्च

३०० ग्राम गुड़

१५० एमएल सरसों का तेल

३ बड़े चम्मच मोटी सौंफ

२ चम्मच काली मिर्च

१ चम्मच साबुत जीरा

१ चम्मच मेथी दाना

१ चम्मच अजवाइन

आधा चम्मच हींग

१ चम्मच हल्दी पाउडर

डेढ़ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

डेढ़ चम्मच नमक

१ चम्मच काला नमक

३–४ टुकड़े दालचीनी

कुछ लौंग

अदरक (स्वादानुसार)

विधि :–

गलगल को तैयार करें :– गलगल को पानी में ४–५ मिनट तक उबालें। ठंडा होने के बाद छीलकर बीज निकाल लें।

मसाला तैयार करें :– सौंफ, जीरा, मेथी, काली मिर्च को धीमी आंच पर हल्का सा भून लें और दरदरा पीस लें।

अदरक, लहसुन और हरी मिर्च को भूनें :– तेल में अदरक, लहसुन और हरी मिर्च को हल्का सा भून लें।

मसाले भूनें :– तेल में दालचीनी, लौंग, हींग और पीसा हुआ मसाला डालकर भूनें।

गुड़ और पानी मिलाएं :– गुड़ को पिघलाकर गलगल के पानी के साथ मिलाएं।

सभी सामग्री मिलाएं :– भूने हुए मसाले, गुड़ का पानी, गलगल, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च, नमक और काला नमक को एक बर्तन में मिलाएं।

पकाएं :– धीमी आंच पर ५–७ मिनट तक पकाएं।

ठंडा करके स्टोर करें :– ठंडा होने के बाद साफ सूखे जार में भरकर स्टोर करें।

सुझाव :–

गलगल की जगह नींबू का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

अचार को धूप में रखने की जरूरत नहीं है।

अचार को हवाबंद जार में रखें।

अचार को कुछ दिनों बाद खाने से स्वाद और बेहतर होता है।

फायदे :–

गलगल विटामिन सी से भरपूर होता है।

लहसुन कई बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

यह अचार सर्दी–खांसी में फायदेमंद होता है।

नोट :– यह रेसिपी केवल सुझाव के लिए है। आप अपनी पसंद के अनुसार इसमें बदलाव कर सकते हैं।

🫒🫒🫒🫒🫒आवला च्यवनप्राश : 🫒🫒🫒🫒🫒

यह आयरन और विटामिन सी से भरपूर सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाता है और ताकत देता है।

सामग्री :–

१ किलो आवला

५०० ग्राम गुड़

१०० ग्राम खजूर

दो बड़ा चम्मच देसी घी

८ से १० तुलसी पत्ता

दो टुकड़ा दालचीनी

दो चम्मच सौंफ

दो चम्मच जीरा

एक चम्मच काली मिर्च

तीन से चार तेज पत्ता

५ से ६ लौंग

५ से ६ पिपली

५ से ६ इलायची

दो चम्मच सोंठ पाउडर

दो से तीन चम्मच शहद

विधि :–

आंवला को धोकर प्रेशर कुकर में डालें आधा कप पानी डालकर दो से तीन सीटी आने तक उबाल लें। उबालने के बाद ठंडा करके आंवले से बीज निकाल कर अलग कर ले अब आंवले के गूदे को मिक्सी के जार में डालकर पीसकर पेस्ट बना लें। आप सभी खड़े मसाले लौंग, इलायची, सौंफ, जीरा, पिपली, दालचीनी, काली मिर्च, तेजपत्ता को धीमी आंच पर हल्का सेक ले ठंडा करके मसाले को दरदरा रहा पीस लें। खजूर केबीज निकालकर अलग कर लें अब एक जार में खजूर का गुदा डालें साथ में तुलसी के पत्ते और थोड़ा सा पानी डालकर पीसकर इसका भी पेस्ट बना ले। कढ़ाई में घी गर्म करें अब आंवले के पेस्ट को डालकर धीमी आंच पर ७ से ८ मिनट पकाएं। आप पिसे हुए खजूर का पेस्ट, गुड़ और साथ में पिसे हुए पाउडर मसाले डालें। आप सभी चीजों को मिलने और गुड़ को घुलने तक धीमी आंच पर ७ से ८ मिनट पकाना है। आखिर में सोंठ पाउडर और शहद डालकर अच्छी तरह मिला ले च्यवनप्राश बनकर तैयार है ठंडा होने के बाद इसे किसी और टाइट जार में स्टोर करें और महीने भर खाएं।

🥬🥬🥬🥬 सरसों का साग रेसिपी 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–

२ कप सरसों के पत्ते (बारीक कटे हुए)

१ कप पालक (बारीक कटा हुआ)

१ कप बथुआ (बारीक कटा हुआ) (वैकल्पिक)

१ प्याज (बारीक कटा हुआ)

१ टमाटर (बारीक कटा हुआ)

२ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)

१ टेबलस्पून अदरक–लहसुन का पेस्ट

२ टेबलस्पून मक्के का आटा

१/२ टीस्पून हल्दी पाउडर

१/२ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

२ टेबलस्पून घी या मक्खन

१/२ टीस्पून जीरा

विधि :–

१. पत्तों को पकाएं :–

सरसों, पालक, और बथुए को अच्छी तरह धो लें।

प्रेशर कुकर में पत्ते, १ कप पानी, हरी मिर्च और थोड़ा नमक डालें। इसे २–३ सीटी तक पकाएं।

ठंडा होने पर इसे दरदरा पीस लें।

२. तड़का तैयार करें :–

एक पैन में घी गरम करें और जीरा डालें।

अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर हल्का भूनें।

प्याज डालें और सुनहरा होने तक पकाएं।

टमाटर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। इसे मुलायम होने तक पकाएं।

३. साग मिलाएं :–

तैयार साग को पैन में डालें और अच्छे से मिलाएं।

मक्के का आटा धीरे–धीरे डालते हुए मिलाएं ताकि गांठ न बने।

धीमी आंच पर १०–१५ मिनट तक पकाएं।

४. परोसें :–

साग को ऊपर से मक्खन या घी डालकर सजाएं।

इसे मक्के की रोटी और गुड़ के साथ गरमागरम परोसें।

🌰🌰🌰🌰 बीट आपल्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. पण लहान मुलेच काय मोठी माणसेही ते मनापासून खात नाहीत. 🌰🌰🌰🌰

अशावेळी चहासोबत स्नॅक्स, प्रवासात खाण्यासाठी, मधल्या वेळेतील छोट्या भुकेसाठी आणि जास्त काळ टिकणारे हे बीटचे नमकीन नक्की ट्राय करा.

Beet Namkeen | Beetroot Namkeen | Beet Namkin | Beetroot Namkin

----

आवश्यक साहित्य :–

१) १ मोठ्या आकाराचा बीट

२) २ वाट्या कणीक

३) २ टेबलस्पून रवा

४) १ टेबलस्पून तांदळाचे पीठ

५) १ टेबलस्पून ओवा

६) १ टेबलस्पून पांढरे तीळ

७) १ टेबलस्पून कसुरी मेथी

८) १ टीस्पून जिरे पूड

९) १ टीस्पून लाल तिखट

१०) हिंग

११) मीठ

१२) तेल तळण्यासाठी

कृती :–

बीट स्वच्छ धुवून त्याची साल काढावी आणि मोठे मोठे तुकडे करावेत. त्यानंतर एका भांड्यात १ वाटी पाणी गरम होण्यासाठी ठेवावे आणि त्यात बिटाचे तुकडे टाकावेत व साधारण मऊ होईपर्यंत १० मिनिटे शिजवावेत.

बीट मऊ झाले की पाण्यातून काढून थंड करावेत. बीट शिजवताना उरलेले पाणी कणीक मळण्यासाठी वापरता येते.

आता मिक्सरच्या भांड्यात बिटाचे तुकडे घेऊन बीट शिजवलेल्या पाण्यातील २ चमचे पाणी यात टाकावे व बारीक पेस्ट करावी.

त्यानंतर एका परातीत कणीक घेऊन त्यात तांदळाचे पीठ, रवा, ओवा, पांढरे तीळ, कसुरी मेथी, जिरे पूड, लाल तिखट, चिमूटभर हिंग, मीठ आणि २ टेबलस्पून गरम तेल टाकून तेलाचे मोहन सर्व पिठाला चांगले चोळावे. यामुळे नमकीन छान कुरकुरीत होतात.

आता यामध्ये बिटाची पेस्ट मिक्स करावी आणि बीट शिजवल्यानंतर उरलेले पाणी वापरुन कणीक मळावे. फार सैलसर गोळा मळू नये. कणीक मळल्यावर १५ मिनिटांसाठी झाकून ठेवावे.

१५ मिनिटानंतर यातील एक एक गोळा घेऊन चपाती लाटतो तसे पण चपातीपेक्षा थोडे पातळ लाटावे आणि लाटून झाल्यावर यावर काटा चमच्याने सगळीकडे छोटी छिद्र करावीत. म्हणजे नमकीन फुगून मऊ न पडता छान कुरकुरीत होतात. छिद्र केल्यावर शंकरपाळी कापायाच्या कातणीने किंवा सुरीने आपल्याला हव्या त्या आकारात किंवा शंकरपाळी सारखे कापून घ्यावे. अशाप्रकारे सर्व नमकीन तयार करावेत.

गॅसवर कढईमध्ये नमकीन तळण्यासाठी तेल गरम करावे आणि मध्यम ते मंद आचेवर नमकीन खरपूस तळावेत.

🫒🫒🫒🫒🫒आवळ्याची चटणी 🫒🫒🫒🫒🫒

आवळ्याची चटणी रेसिपी

सामग्री :–

आवळा :– ५–६ (उकळले आणि बी काडलेले)

हिरवा कोथिंबीर :– १/२ कप (कापलेला)

हिरवी मिर्ची :– २ (कापलेली)

अदरक (आलं) :– १ इंचचा तुकडा

लसुण :– २–३ पाकळ्या

जिरे :– १/२ लहान चंम्मच

काळे मीठ :– १/२ लहान चंम्मच

साधारण मीठ :– चवीनुसार

निंबूचा रस :– १ मोठा चंम्मच

पाणी :– २–३ मोठे चंम्मच

कृती :– मिक्सर भांड्यात उकळलेले आवळे, हिरवा कोथिंबीर, हिरवी मिर्ची, अदरक, लसूण, जिरे, काळे मीठ, आणि साधे मीठ घाला. यामधे २–३ मोठे चंम्मच पाणी घाला आणि बारीक वाटा. वाटल्यानंतर याला एका कटोऱ्यात काळा आणि वरून निंबुचा रस घाला. तयार आवळ्याच्या चटणीला पराठे, दाळ–भात, या नाशत्या बरोबर वाळा.

सूचना :– जर चटणी अधिक तिखट पाहिजे असेल तर हिरव्या मिर्चीची मात्रा वाढवू शकता. चटणीला फ्रिजमधे २–३ दिवसापर्यंत ठेऊन खाऊ शकतो. ताजेपणा राखून ठेवण्यासाठी वाळण्याआधी निंबुच रस घाला.

🌰🌰🌰🌰 डिंकाचे लाडू 🌰🌰🌰🌰

सामग्री :–

गव्हाचे पीठ :– १ कप

बुरा (दाणेदार साखर) :– १ कप

तूप :– १ कप

डिंक :– १/२ कप (१०० ग्राम)

काजू :– १०–१२

खरबुजाचे बी :– २ लहान चंम्मच

विलायची पावडर :– १/२ लहान चंम्मच

कृती :–

डिंकाला बारीक तुकड्यात तोडून घ्या, काजुला लहान–लहान कापून घ्या. कडईत अर्ध्याहून अधिक तूप गरम करा. गरम तूपामधे थोडा–थोडा डिंक घालून लगातार घोटून तळा. डिंक तूपामधे पॉपकॉर्न सारखा फुलतो, डिंकाला बिलकुल धीम्या आचेवरच तळा, कारण ते आतपर्यंत चांगल्या प्रकारे भाजल्या जाईल. डिंक भाजला की नाही, याला बघन्यासाठी एक तुकडा डिंकाचा काढून हाताने दाबून बघा, हा चुऱ्यासारखा व्हायला हवा. डिंकाला चांगल्याप्रकारे फुलल्या आणि भाजल्यानंतर प्लेटमध्ये काडा, सर्व डिंक या प्रकारे तळून काढून घ्या. उरलेल्या तुपामध्ये गव्हाचे पीठ घालून थोडे केशरी होईपर्यंत धीम्या आचेवर लगातार फिरवून भाजून घ्या. पिथातून चांगल्या प्रकारे सुगंध येऊन आणि थोडे केशरी होऊन पीठ भाजून तयार आहे. गॅस बंद करा आणि पिठाला एका प्लेटमध्ये काडा.

गरम कडईमध्ये बी घालून लगातार फिरऊन भाजून घ्या. यामधे थोडे तूप पण घालू शकता. बी भाजते वेळी थोडे उळतात, यासाठी कडइवर थोड्या वरती प्लेट ठेवा, कारण की ते उळून बाहेर पडणार नाही. भाजल्या बियांना कनकेवर घाला. यामधे काजूचे तुकडे, विलायची पावडर घाला.

डिंक गार झाल्यावर ताटातच बेलण्याने दबाव देऊन थोडा आणखी बारीक करून घ्या. एका प्याल्यात डिंक आणि सर्व वस्तू घालून एकत्र करून घ्या. सोबतच दाणेदार साखर मिसळून घ्या. लाडू बनविण्यासाठी मिश्रण तय्यार आहे. मिश्रणातून थोडे–थोडे मिश्रण उचला आणि गोल लाडू बनउन ताटात लावून घ्या. डिंकाचे स्वादिष्ट लाडू तय्यार आहे. १–२ तास डिंकाचे लाडू हवेमध्येच राहून द्या. आपण हे डिंकाचे लाडू हवाबंद डब्यात घालून ठेवा आणि २ महिन्यापर्यंत खात रहा.

सूचना :– डिंकाला भाजते वेळी तेल गरम झाल्यानंतर आच धिमी करा. डिंकाला तळणे, कडइतून काढने, यानंतर मोठ्या तुकड्यांना तोडून बघा की आत कच्चे तर नाही राहले, जर असे असेल तर आपण त्या तुकड्यांना तोडून परत कमी आचेवर भाजून घ्या. डिंकाला तेज आचेवर भाजू नका. यामधे डिंक वरून तर भाजल्या जातो पण आतून कच्चा राहतो.

कणिक भाजते वेळी आच धीमी ठेवा आणि याला लगातार फिरवून भाजून घ्या. कणिक जळली नाही पाहिजे.

मिश्रण थोडे गरम राहते वेळी लाडू बनवून घ्या. गार झाल्यावर मिश्रण विखरू लागते. आपल्या इच्छेनुसार दाणेदार साखर याच्या जागी चाचणी बनवून पण लाडू बनवू शकता. चाचणीने लाडू बनवत असाल तर १/२ कप तूप खूप होते कारण चाचणी बंनविल्याने मिश्रणात थोडी नरमी राहते, ज्याने लाडू सहजासहजी बांधल्या जाऊ शकते. डिंकाचे लाडू ३ महिन्यापर्यंत ठेऊन खाल्या जाऊ शकते.

🟠🟠🟠🟠बुंदीचे लाडू🟠🟠🟠🟠

सामग्री :–

बेसन :– १ कप

साखर :– ११/२ कप

विलायची :– ६

पिस्ते :– १ च्छोटा चंम्मच (जर आपणास हवे तर)

खरबूज बी :– १ २–२ लहान चंम्मच (जर आपणांस हवे तर)

तेल :– १ लहान चंम्मच, बेसनात घालण्यासाठी

देशी तूप :– बुंदी तळण्यासाठी

कृती :–

सर्वात आधी बेसनाला मोठ्या पेल्यात गाळून घ्या, थोडे पाणी घाला आणि बेसनाच्या गाठी संपेपर्यंत मिसळून घ्या. थोडे पाणी आणखी घाला, तेल पण घाला आणि बेसनाला चांगल्या प्रकारे मिसळा आणि चंम्मचाने लगातार पडणाऱ्या सारखे ढवळा. एक कप बेसनाचे ढवळणे बनविण्यासाठी अर्ध्या कपापेक्षा थोडं म्हणजे की १–२ लहान चंम्मच अधिक पाणी लागले. ढवळण्याला १०–१५ मिनिट साठी ठेवा.

चाचणी बनवून घ्या :– कोणत्याही भांड्यामध्ये साखर घाला, एक कप पाणी घाला. साखरेला पाण्यात विरघळल्या नंतर ३–४ मिनिट पर्यंत चाचणीला तापविल्यावर चाचणीला तपासा, चमच्याने चाचणीचे १–२ थेंब पेल्यात घाला, गार झाल्यानंतर बोट आणि अंगठ्याच्या मध्ये चाचणीला चीपकुन बघा, चाचणीमध्ये लहानसा १ तार बनला पाहिजे, जर चाचणीचा तार बनत नसेल तर चाचणीला १–२ मिनिट आणखी तापवा. लाडूसाठी चाचणी तय्यार आहे.

विलायचीला सोलून दाणे काढून घ्या. पिस्त्याला पतले पतले बारीक कापून घ्या. खरबुजाचे बी सुके भाजून घ्या. कडईमध्ये तूप घालून गरम करा. बेसनाला चांगल्या प्रकारे परत एकदा ढवळा, झाऱ्याला गरम तुपाच्या ६–७ इंच वर ठेवा आणि झाऱ्याच्या वरून चमच्याने बेसनाचे ढवळणे घाला. झाऱ्याच्या छीद्रामधून बेसन निघून कडईमध्ये पडते आणि गोल बुंदी बनते, कडईमध्ये जेवढी बुंदी येईल तेवढी पाडून टाका, आता बुंदीला सोनेरी केशरी होईपर्यंत तळून काढून घ्या. सारी बुंदी या प्रमाणे तळून काढून घ्या.

चाचणीमध्ये विलायचीचे दाणे, १ लहान चंम्मच पिस्ते वाचवून, संपूर्ण पिस्ते आणि खर्बुजाचे बी घाला, तय्यार बुंदी चाचणीमध्ये घालून सर्व वस्तू एकत्र करून, डुबू द्या आणि बुंदीला चाचणीमध्ये अर्ध्या तासापर्यंत डुंबून ठेवा. बुंदी चाचणीला आपल्या आत ओढून घेईल.

हतांना थोडे पाणी लावून थोडी बुंदी २–३ लहान चंम्मच बुंदी किंवा जेवढा मोठा लाडू बनविणार आहात त्या हिशोबाने तेवढी बुंदी हातात उचलून दोन्ही हातांनी दाबून गोल लाडू बनवून तयार करा. या प्रकारे सर्व लाडू बनवून तय्यार करा, बुंदीच्या लाडूला खुल्या हवेत ५–६ तास मोकळे ठेवा, ते चांगले होणार.

चांगल्या प्रकारचे स्वादिष्ट बुंदीचे लाडू बनून तय्यार आहे, आता आपण बुंदीचे लाडू सर्वांना खायला द्या आणि आपणही खा.

सूचना :– बुंदीच्या लाडूमध्ये रंगाची बुंदी मिसळून लाडू बनविणार तर बेसनाच्या थोड्या ढवळण्यात लाल किंवा हिरवा जो पण रंग आपणांस पसंत आहे खाण्याचा रंग मिसळून रंगाची बुंदी बनवून तय्यार करा.

🌰🌰🌰🌰 सुका मेवा लाडू 🌰🌰🌰🌰

सामग्री :–

१ कप – खजूर कापलेले

१ कप – बदाम कापलेले

१ कप – काजू कापलेले

१ कप – पिस्ता कापलेला

१ कप – अख़ोट कापलेला

१/२ कप – किषमिष

१/४ कप – तूप किंवा तेल

१ मोठा चंम्मच – मध

चुटकी भर – विलायची पावडर (वैकल्पिक)

कृती :–

१. पैन मध्ये मध्यम आचेवर तूप किंवा तेल गरम करा.

२. कापलेले मेवे घाला आणि सुगंध येई पर्यंत भाजा.

३. कापलेले खजूर आणि किषमिष घाला; मिश्रणाला चांगल्या प्रकारे मिळेपर्यंत भाजा.

४. मध घाला आणि १ मिनिट पर्यंत भाजा.

५. आचेवरच उतरवा आणि गार होवू द्या.

६. लहान–लहान लाडू बनवा.

७. वाटल्यास विलायची पावडर पसरवा.

८. २ आठवड्यापर्यंत हवाबंद डब्यात ठेवा.

सूचना :– बनावट आणि चव जोडण्यासाठी विविध प्रकारच्या सुक्या मेव्यांचा उपयोग करा.

आपल्या चवीनुसार मधाची मात्रा समायोजित करा.

आपण खोबऱ्याचा किस, तीळ किंवा सुकले कंनबरी सारखी अन्य सामग्री पण मिळवू शकता.

सुक्या मेव्याचे लाडू १ स्वस्थ आणि पौष्टिक नाश्ता आहे, जे उत्सव किंवा विशेष वेळेसाठी चांगले आहे.

अतिरिक्त सूचना :– आपण या लाडूला तूप किंवा तेलाशिवाय पण बनवू शकता. केवळ सर्व वस्तूंना एकत्र मिसळून गोलाकार द्या.

☘☘☘☘ कार्ल्याचे लोणचे ☘☘☘☘

सामग्री :–

कार्ले – १/२ किलो.

राई – ४ लहान चंम्मच

जिरे – २ लहान चंम्मच

मेथी दाणे – २ लहान चंम्मच

ओवा – १ लहान चंम्मच

हींग – १/४ लहान चंम्मच

हळद – १ लहान चंम्मच

सोंफ पावडर – २ लहान चंम्मच

लाल मिर्ची पावडर – १/२ लहान चंम्मच

गरम मसाला – १/२ लहान चंम्मच

सिरका (व्हिनेगर) – १/४ लहान चंम्मच

राईचे तेल – १/२ लहान चंम्मच

काळे मीठ – १ लहान चंम्मच

साधे मीठ – ३ लहान चंम्मच (चवीनुसार)

कृती :–

कार्ल्याचे लोणचे बनविण्यासाठी सर्वांत आधी कार्ले घेऊन स्वच्छ पाण्यात २–३ वेळ चांगल्या प्रकारे धून घ्या. यानंतर कार्ले सुकण्यासाठी ठेवून द्या. जेव्हा कार्ले सुकतील तेव्हा त्याचे दोन्हीकडचे देट कापून वेगळे करा. आता का कार्ल्याचे पतले–पतले गोल तुकडे कापून घ्या. कापलेले कार्ले एका बाउल मध्ये घालून त्यामध्ये १ चंम्मच मीठ घालून मिसळा आणि अर्ध्या तासापर्यंत झाकून ठेवा.

अर्ध्या तासानंतर कार्ले घेऊन दुसऱ्यांदा चांगल्या प्रकारे धुवून घ्या. यानंतर कार्ल्याला सुती कपड्यावर ठेवून १–१.३० तासापर्यंत सुकायला ठेवा. ठरविलेल्या वेळेनंतर कार्ल्याला चांगल्या प्रकारे पुसून घ्या. आता एक कडइ घ्या आणि मिडीयम आचेवर गरम करण्यासाठी ठेवा. यामधे जिरे, मेथी दाणे, ओवा घालून हलके केशरी होईपर्यंत सुके भाजून घ्या. यानंतर या मसाल्यांना गार करून थोडे खरखरीत वाटून घ्या.

लोणचे बनविण्यासाठी एका कडईत राईचे तेल घालून मध्यम आचेवर गरम करण्यासाठी ठेवा. यानंतर हींग आणि कार्ले घाला. वरती हळद पुड घालून चांगल्याप्रकारे मिसळा आणि कार्ले ४–५ मिनिटापर्यंत भाजा ज्याने ते चांगल्या प्रकारे नरम होवून जाईल. यानंतर गॅस बंद करून सर्व भाजले मसाले घालून एकत्र घ्या. यानंतर सोंप पावडर, काळे मीठ, गरम मसाला, लाल मिर्ची पावडर, सिरका (व्हिनेगर) आणि चवीनुसार मीठ घालून चांगल्या प्रकारे एकत्र करा. चव आणि पौष्टिकतेने भरपूर कार्ल्याचे लोणचे बनून तयार करा. या लोणच्याला काचेच्या भरणीत ठेवल्या जाते.

🍋🍋🍋🍋 निंबुचे लोणचे🍋🍋🍋🍋

सामग्री :–

१ किलो निंबु

१/२ कप राईचे तेल

१/४ कप सिरका (व्हिनेगर)

१/४ कप पाणी

१ लहान चंम्मच हळद पुड

१ लहान चंम्मच लाल मिर्ची पुड

१ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

१ लहान चंम्मच मीठ

कृती :–

१. निंबुला धुवून सिलून घ्या आणि त्याचे बी काडून घ्या.

२. निंबुला लहान तुकड्यात कापून घ्या.

३. एका पैंन मध्ये तेल गरम करून आणि निंबाचे तुकडे घालून घ्या.

४. हळद पुड, लाल मिर्ची पुड, गरम मसाला पुड, आणि मीठ घाला.

५. मिसळा आणि २-३ मिनिट पर्यंत भाजा.

६. सिरका (व्हिनेगर) आणि पाणी घाला.

७. मिसळा आणि ५ मिनिट पर्यंत भाजा.

८. गार होऊ द्या आणि एका हवा बंद डब्यात ठेवा.

सूचना :-

- निंबूला आधीच धुवून सोलून घ्या.

- मसाल्यांना आपल्या चवीनुसार समायोजित करा.

- लोणचे गार झाल्यावर डब्यात भरा.

- निंबुच्या लोणच्याला ६ महिण्यापर्यंत ठेवू शकता.

🥐🥐🥐🥐अदरक (आलं) चे लोणचे 🥐🥐🥐🥐

सामग्री :-

- २५० ग्रॅम अदरक (आलं)

- १/२ कप राईचे तेल

- १/४ कप सिरका (वेनिगर)

- १/४ कप पाणी

- १ लहान चंम्मच हळद पुड

- १ लहान चंम्मच लाल मिर्ची पुड

- १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

- १ लहान चंम्मच मीठ

- २ लहान चंम्मच कोथिंबीर पाने कापलेली

कृती :-

१. अदरक (आलं) याला धुवून सोलुन आणि बी काढून घ्या.

२. अदरकाचे लहान-लहान तुकडे कापून घ्या.

३. एका पैंन मध्ये तेल गरम करा आणि आल्याचे तुकडे घालून भाजा.

४. हळद पुड, लाल मिर्ची पुड, गरम मसाला पुड आणि मीठ घाला.

५. मिसळा आणि २-३ मिनिट पर्यंत भाजा.

६. सिरका (व्हिनेगर) आणि पाणी घाला.

७. मिसळा आणि ५ मिनिट भाजा.

८. गार होऊ द्या आणि हवाबंद डब्यात ठेवा.

सूचना :–

– आल्याला आधीच धुवून सोलून घ्या.

– मसाले आपल्या चवीनुसार समाविष्ट करा.

– लोणचे गार होऊ द्या आणि डब्यात ठेवा.

– आल्याचे लोणचे ६ महिन्यापर्यंत ठेऊ शकता.

आवळ्याचे लोणचे

सामग्री :–

– १ किलो आवळा

– १/२ कप राईचे तेल

– १/४ कप सिरका (व्हिनेगर)

– १/४ कप पाणी

– १ लहान चंम्मच हळद पुड

– १ लहान चंम्मच लाल मिर्ची पुड

– १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

– १ लहान चंम्मच मीठ

कृती :–

१. आवळ्याला धुवून कापून घ्या.

२. एका पैनमध्ये तेल गरम करा, आवळे घालून भाजा.

३. हळद पुड, लाल मिर्ची पुड, गरम मसाला पुड आणि मीठ घाला.

४. मिसळून २–३ मिनिट पर्यंत भाजा.

५. सिरका (व्हिनेगर) आणि पाणी घाला.

६. मिसळा आणि ५ मिनिट भाजा.

७. गार होऊ द्या आणि हवाबंद डब्यात ठेवा.

सूचना :–

– आवळ्याला आधीच धुवून कापा.

– मसाले आपल्या चवीनुसार समाविष्ट करा.

– लोणचे गार होऊ द्या आणि डब्यात ठेवा.

– आवळ्याचे लोणचे ६ महिन्यापर्यंत ठेऊ शकता.

🥬🥬🥬🥬 पालक सूप 🥬🥬🥬🥬

सामग्री :–

२५० ग्राम पालक

२ चंम्मच कणिक

१ चंम्मच तूप

१/२ चंम्मच मिरे पूड

१ तुकडा आलं

६–७ पाकळ्या लसूण

२ चंम्मच ताजी क्रीम

२ हिरवी मिर्ची

१ जुळी कोथिंबीर पत्ती

१ चंम्मच निंबूचा रस

१ चंम्मच आलं–लसूण वाटलेले

आवश्यकतेनुसार जायफळ पुड

१ चंम्मच मध

आवश्यकतेनुसार दुध

चवीनुसार मीठ

कृती :–

सर्वात आधी पालकला धुवून उकळून घेऊन गार पाण्यात घाला ज्याने पालकचा रंग हिरवा राहील. आता पैनमध्ये तूप घालून गरम करा नंतर वाटलेली आलं–लसुणला घालून भाजून नंतर यामधे पालकला घालून एकत्र करा आणि मीठ तसेच मिरे पुड घालून एकत्र करा.

आता मिक्सरच्या भांड्यात एकत्र केलेली पालक, लहान तुकडा आलं, ५–६ पाकळ्या लसूण, हिरवी मिर्ची आणि कोथिंबीर पत्ते घालून बारीक वाटून घ्या.

आता एका पैनमध्ये तूप गरम करा आणि त्यामध्ये २ चंम्मच कणिक घालून त्याला भाजून त्यामध्ये थोडे दूध घालून भाजून घ्या. आता यामधे उखळी आल्यानंतर मिरे पुड, जायफळ पूड, १ चंम्मच मध घालून एकत्र करा. आता यामधे पालक वाटलेला घाला आणि चांगल्या प्रकारे एकत्र करा.

आता यामधे निंबूचा रस घालून एकत्र करा नंतर यामधे ताजी क्रीम घालून एकत्र करून उखळी येईपर्यंत आच द्या.

🍅🍅🍅🍅 टोमॅटो सूप 🍅🍅🍅🍅

सामग्री :–

– ४–५ टोमॅटो

– १ मध्यम कांदा

– २ लहान चंम्मच तूप किंवा तेल

– १ लहान चंम्मच जिरे

– १ लहान चंम्मच धने पूड

– १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

– १ लहान चंम्मच मीठ

– १ कप पाणी

– कोथिंबीर पत्ते सजविण्यासाठी

कृती :–

१. टोमॅटो आणि कांदा धुवून कापून घ्या.

२. एका पैनमध्ये तूप किंवा तेल गरम करा, जिरे घाला.

३. कांदा घालून भाजा.

४. टोमॅटो घालून भाजा.

५. धने पूड, गरम मसाला पुड, आणि मीठ घाला.

६. मिसळा आणि २–३ मिनिट शेक द्या.

७. पाणी घाला आणि उकळा.

८. मिश्रणाला मिक्सरमध्ये वाटून घ्या.

९. गरमां–गरम वाळा आणि कोथिंबीर पत्त्यांनी सजवा.

सूचना :–

– टोमॅटो आणि कांद्याला आधीच धुवून कापून घ्या.

– मसाले आपल्या चवीनुसार समाविष्ट करा.

– सुपाला गरम वाळण्यापूर्वी कोथिंबिरीने सजवा.

– टोमॅटो सूपाला आपण फ्रिजमध्ये ठेवून २–३ दिवस वापरू शकता.

🥕🥬🍅🧄🌶️ एकत्र शाकाहारी सूप 🌶️🧄🍅🥬🥕

सामग्री :–

– १ कप गाजर कापलेली

– १ कप वाटाणा कापलेले

– १ कप शिमला मिर्ची कापलेली

– १ कप कांदा कापलेला

– २ लहान चंम्मच तूप किंवा तेल

– १ लहान चंम्मच जिरे

– १ लहान चंम्मच धने पूड

– १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

– १ लहान चंम्मच मीठ

– ४ कप पाणी

– कोथिंबीर पत्ते सजविण्यासाठी

कृती :–

१. भाज्यांना धुवून कापून घ्या.

२. एका पैनमध्ये तूप किंवा तेल गरम करून जिरे घाला.

३. कांदा घालून भाजा.

४. भाज्या घालून भाजा.

५. धने पूड, गरम मसाला पुड, आणि मीठ घाला.

६. मिसळा आणि २–३ मिनिट आच द्या.

७. पाणी घाला आणि उकळा.

८. मिश्रणाला मिक्सरमध्ये वाटून घ्या.

९. गरम वाढा आणि कोथिंबीर पत्त्यांनी सजवा.

सूचना :–

– भाज्यांना आधीच धुवून कापून घ्या.

– मसाले आपल्या चवीनुसार समाविष्ट करा.

– सुपाला गरम वाळण्यापूर्वी कोथिंबिरीने सजवा.

– टोमॅटो सूपाला आपण फ्रिजमध्ये ठेवून २–३ दिवस वापरू शकता.

🥕🥕🥕🥕 गाजर सूप 🥕🥕🥕🥕

सामग्री :–

– ४–५ गाजर

– १ मध्यम कांदा

– २ लहान चंम्मच तूप किंवा तेल

– १ लहान चंम्मच जिरे

– १ लहान चंम्मच धने पूड

– १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

– १ लहान चंम्मच मीठ

– ४ कप पाणी

– कोथिंबीर पत्ते सजविण्यासाठी

कृती :-

१. गाजर आणि कांदा सोलून कापून घ्या.

२. एका पैनमध्ये तूप किंवा तेल गरम करून त्यामध्ये जिरे घाला.

३. कांदा घालून भाजा.

४. गाजर घालून भाजा.

५. धने पूड, गरम मसाला पुड, आणि मीठ घाला.

६. एकत्र करा आणि २-३ मिनिट आच द्या.

७. पाणी घाला आणि उकळा.

८. मिश्रणाला मिक्सरमध्ये वाटून घ्या.

९. गरम वाढा आणि कोथिंबीर पत्ते घालून सजवा.

सूचना :-

- गाजर आणि कांदा आधीच सोलून कापून घ्या.

- मसाले आपल्या चवीनुसार समाविष्ट करा.

- सुपाला गरम वाळण्यापूर्वी कोथिंबिरीने सजवा.

- गाजर सूपाला आपण फ्रिजमध्ये ठेवून २-३ दिवस वापरू शकता.

गाजर सुपाचे फायदे :-

- पचन त्रंत्राला मजबूत करतो.

- व्हिटॅमिन आणि मिनरल्सने भरपूर.

- सहजासहजी बनविल्या जाऊ शकते.

- सर्व वयोगटातील लोकांना उपयुक्त.

गाजर सुपाचे स्वास्थ्य लाभ :-

- रक्तदाबाला नियंत्रित करतो.

- साखरेच्या रुग्णांसाठी उपयुक्त.

- हृदय स्वास्थ्याला चांगले बनवितो.

- प्रतिरक्षा प्रणालीला मजबूत करतो.

🌶️🌶️🌶️🌶️राई मसाला मिर्ची लोणचे🌶️🌶️🌶️🌶️

सामग्री :-

२०० ग्राम हिरवी मिर्ची

मीठ चवीनुसार

४ मोठे चंम्मच तेल

३ मोठे चंम्मच राई पुड

१ लहान चंम्मच सोफ पुड

१ लहान चंम्मच मेथी दाणे

१/२ सोफ

हींग

१ चंम्मच हळद पुड

२ मोठे चंम्मच निंबूचा रस

कृती :–

मिर्चीला धुवून चांगल्या प्रकारे सुकवून मध्ये काप करा. पैनमध्ये तेल गरम करून गॅस बंद करून तेल गार होवू द्या. तेलामध्ये हींग, सोप, आणि सर्व वाटलेले मसाले एकत्र करा. मीठ आणि हळद पण मिसळा. हिरवी मिर्ची आणि निंबूचा रस मिसळा. राई मसाला मिर्चीचे लोणचे तय्यार.

🧄🧄🧄🧄लसणाचे लोणचे🧄🧄🧄🧄

सामग्री :–

– २५० ग्राम लसूण

– १/२ कप राईचे तेल

– १/४ कप सिरका (व्हिनेगर)

– १/४ कप पाणी

– १ लहान चंम्मच हळद पुड

– १ लहान चंम्मच लाल मिर्ची पुड

– १ लहान चंम्मच गरम मसाला पुड

– १ लहान चंम्मच मीठ

– २ लहान चंम्मच कोथिंबीर पत्ते कापलेली

कृती :–

१. लसणाला सोलून कापून घ्या.

२. एका पैनमध्ये तेल गरम लसूण घालून भाजा.

३. हळदी पुड, लाल मिर्ची पुड, गरम मसाला पुड आणि मीठ घाला.

४. मिसळा आणि २–३ मिनिट आच द्या.

५. सिरका (व्हिनेगर) आणि पाणी घाला.

६. मिसळा आणि ५ मिनिट आच द्या.

७. कोथिंबीर पत्त्याने सजवा.

८. गार झाल्यावर एका हवाबंद डब्यात ठेवा.

🥐🥐🥐🥐मशरूम करी रेसिपी 🥐🥐🥐🥐

सामग्री :–

मशरूम – २०० ग्राम (धोकर पतले टुकड़ों में कटे हुए)

प्याज – २ (बारीक कटे हुए)

टमाटर – २ (प्यूरी बना लें)

अदरक–लहसुन पेस्ट – १ चम्मच

हरी मिर्च – २ (बारीक कटी हुई)

तेल या घी – ३–४ टेबलस्पून

जीरा – १ चम्मच

हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

धनिया पाउडर – १ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

गरम मसाला – १/२ चम्मच

कसूरी मेथी – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

क्रीम या दूध – २–३ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

हरा धनिया – गार्निश के लिए

विधि :–

१. मशरूम तैयार करें :–

मशरूम को अच्छी तरह से धोकर पतले स्लाइस में काट लें।

२. मसाला तैयार करें :–

एक कढ़ाई में तेल गरम करें।

जीरा डालकर तड़काएं।

अदरक–लहसुन पेस्ट और हरी मिर्च डालकर हल्का भूनें।

प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें।

३. मसाले डालें :–

टमाटर की प्यूरी डालें और हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डालकर भूनें।

मसाले को तब तक पकाएं जब तक तेल किनारे न छोड़ने लगे।

४. मशरूम डालें :–

कटे हुए मशरूम को मसाले में डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

५–७ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। मशरूम से थोड़ा पानी छोड़ेगा।

५. ग्रेवी तैयार करें :–

जरूरत के अनुसार पानी डालें और ५ मिनट तक मध्यम आंच पर पकने दें।

क्रीम या दूध डालें और कसूरी मेथी हाथ से मसलकर डालें।

६. गार्निश करें :–

हरा धनिया डालकर गार्निश करें।

गरमागरम मशरूम करी रोटी, नान या चावल के साथ परोसें। आनंद लें!

🌿🌿🌿🌿 मेथी पराठा रेसिपी 🌿🌿🌿🌿

सामग्री :–

गेहूं का आटा – २ कप

ताजी मेथी पत्तियां – १ कप (धोकर बारीक कटी हुई)

अदरक – १/२ इंच टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ)

हरी मिर्च – २ (बारीक कटी हुई)

हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

अजवायन – १/४ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल/घी – पराठा सेंकने के लिए

पानी – आटा गूथने के लिए

विधि :–

१. आटा गूथना :–

एक बर्तन में आटा लें और उसमें कटी हुई मेथी पत्तियां, अदरक, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, अजवायन और नमक डालें।

थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूथ लें।

आटे को ढककर १५–२० मिनट के लिए सेट होने दें।

२. पराठे बेलना :–

आटे से छोटे–छोटे गोले बना लें।

हर गोले को बेलन की मदद से गोल पराठे के आकार में बेलें।

३. पराठा सेंकना :–

तवा गरम करें और उस पर बेली हुई पराठा डालें।

पराठे को दोनों तरफ से हल्का सेंकें।

अब उस पर थोड़ा तेल/घी लगाकर दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेंकें।

४. परोसें :–

गरमा–गरम मेथी पराठा दही, अचार या चटनी के साथ परोसें।

टिप्स :–

मेथी की कड़वाहट कम करने के लिए उसे पहले हल्का नमक लगाकर १० मिनट रख दें और फिर निचोड़ लें।

आटे में स्वाद बढ़ाने के लिए आप थोड़ा दही या घी भी मिला सकते हैं।

🦐🦐🦐🦐अदरक लोणचे कसे बनवायचे 🦐🦐🦐🦐

साहित्य :–

८ औंस वजन ताजे आले रूट, सोललेली

१ क. तांदूळ व्हिनेगर

३/४ क. दाणेदार साखर

१/४ क. पाणी

१ १/२ टीस्पून मीठ

दिशानिर्देश :–

आले सोलून घ्या आणि मँडोलिन स्लायसरने कागदाच्या पातळ पट्ट्यामध्ये कापून घ्या. आल्याच्या पट्ट्या घट्ट झाकण असलेल्या कंटेनरमध्ये किंवा अनेक कंटेनरमध्ये पॅक करा.

व्हिनेगर, साखर, पाणी आणि मीठ एका लहान सॉसपॅनमध्ये घाला. मिश्रण एक उकळी आणा, नंतर लगेच आलेच्या पट्ट्यांवर द्रव घाला. कंटेनरवर झाकण ठेवा आणि रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवा.

लोणचे केलेले आले किमान २ तास आणि २ दिवसांपर्यंत फ्रिजमध्ये ठेवा. जितके लांब तितके चांगले!

🧄🌶️🫒🥭 सोलापुरी काळा मसाला 🥭🫒🌶️🧄

किती बनेल :– ५५० ग्रॅम्स

साहित्य :–

मसाले कोरडे भाजण्यासाठी :–

८ ग्रॅम जिरे

८ ग्रॅम खसखस

८ ग्रॅम बडीशेप

८ ग्रॅम मोहरी

३ ग्रॅम शाही जिरे

८ ग्रॅम पांढरे तीळ

१–२ ग्रॅम जायफळ

३ ग्राम दगडफूल

मसाले थोड्या तेलात भाजण्यासाठी :–

१०० ग्रॅम्स बेडगी सुक्या लाल मिरच्या रंगासाठी

१५० ग्रॅम्स पांडी सुक्या लाल मिरच्या तिखटपणासाठी – पांडीच्या ऐवजी संकेश्वरी किंवा लवंगी मिरच्या वापरल्या तरी चालतील

३ ग्रॅम्स दालचिनी

३ ग्रॅम जावित्री

३ ग्रॅम चक्रीफूल

३ ग्रॅम मसाला वेलची

३ ग्रॅम मायपत्री

३ ग्रॅम नागकेशर

३ ग्रॅम तिरफळे

३ ग्रॅम काळी मिरी

२ ग्रॅम मेथी दाणे

३ ग्रॅम लवंग

३ ग्रॅम हिरवी वेलची

मसाले तेलात तळण्यासाठी :–

६० ग्रॅम सुके खोबरे

७० ग्रॅम लांब आणि पातळ चिरलेला कांदा

५ ग्रॅम हिंगाचा खडा

३ ग्रॅम सुंठेची गाठ

१० ग्रॅम हळकुंडे

५ ग्रॅम तमालपत्र

५० ग्रॅम धणे

इतर साहित्य :–

तळण्यासाठी तेल

१ टेबलस्पून जाडे मीठ/खडे मीठ

कृती :–

मसाले भाजण्यासाठी एका मोठ्या शक्यतो लोखंडी किंवा नॉनस्टिक कढईचा वापर करावा. एक मोठे उलथणे किंवा सिलिकॉन स्पॅचूलाचा वापर करावा. सर्वप्रथम आपण जे मसाले कोरडे भाजायचे आहेत ते भाजून घेऊ. कृपया मसाले भाजताना एकत्र न भाजता वेगवेगळे खरपूस भाजावेत. प्रत्येक मसाला हा वेगवेगळ्या तापमानावर स्वतःचे सुगंध आणि गुणधर्म बदलतो म्हणून ते भाजताना तापमानाची विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते. तरच मसाला हा जास्त स्वादिष्ट आणि फार काळ टिकतो. आच शक्यतो मंद ते मध्यम ठेवावी. मसाले कोरडे भाजून घेतल्यावर एका मोठ्या परातीत बाजूला काढून थंड होऊ द्यावेत.

आता आपण जे मसाले थोड्या तेलात भाजायचे आहेत त्यांना भाजून घेऊ. त्याच कढईत २ टेबलस्पून तेल घालून घेऊ आणि एकेक मसाला मंद आचेवर भाजून घेऊ. बिलकुल घाई न करता एकेक मसाला त्याचा सुगंध दरवळेपर्यंत छान खरपूस भाजावा. गरज लागली तर थोडे–थोडे तेल आपण आणखी घालून मसाले भाजू शकतो. हे लक्षात घ्यावे कि हा मसाला नावाप्रमाणेच गडद करड्या रंगाचा काळसर असतो. मोठ्या आचेवर मसाला भाजला तर करपू शकतो आणि करपलेला मसाला फेकून

देण्याशिवाय गत्यंतर उरत नाही. जेव्हा आपण मिरच्या भाजतो तेव्हा त्या अगदी चुरचुरीत भाजायच्या आहेत. मसाले भाजून झाले की थंड होण्यासाठी परातीत काढून घ्यावेत.

सगळ्यात शेवटी आपण जे मसाले तेलात तळायचे आहेत त्यांना तळून घेऊ. अर्धा कप तेल कढईत घालू आणि मंद आचेवर एकेक मसाला खरपूस करड्या रंगावर तळून घेऊ. मसाले तळताना त्यांच्या रंगामुळे तेल थोडे काळसर होते, परंतु याच तेलात सारे मसाले तळून काढावे. हे मसाले देखील परातीत काढून थंड होऊ द्यावे.

सारे मसाले थंड झाल्यावर आपण त्यांना थोडे-थोडे मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घेऊ. पहिल्यांदा कोरडे भाजलेले मसाले वाटावेत, नंतर थोड्या तेलात भाजलेले मसाले, तेलात तळलेले मसाले आणि सगळ्यात शेवटी लाल मिरच्या वाटून घ्याव्यात. मिरच्या वाटतानाच त्यात खडे मीठ घालून फिरवावे म्हणजे मीठ चांगले मिसळले जाते.

सगळे मसाले वाटून झाले की हातात ग्लोव्हस घालून किंवा मोठ्या उलथन्याने हे सर्व मसाले एकत्र मिसळून घ्यावेत. चांगले ५-६ मिनिटे त्यांना मिसळत राहावे जेणेकरून ते चांगले मिसळून जातील.

आपला साठवणीचा काळा मसाला तयार झाला आहे, एका घट्ट झाकणाच्या बरणीत हा भरून ठेवावा. त्यात एक हिंगाचा खडा घालावा आणि बरणीच्या झाकणाला कापड गुंडाळून ठेवावे. जर तुम्ही दमट वातावरणात राहत असल्यास हा मसाला एका झिपलॉक पिशवीत भरून फ्रिजमध्ये ठेवला तरी वर्षभर टिकतो.

महत्त्वाची टीप :-

कांदा तळताना लवकर ब्राऊन व्हावा म्हणून चिरल्यानंतर २-३ तासांसाठी एका ताटात पसरवून उन्हात वाळवून घ्यावा. त्याचे पाणी सुकून जाते आणि विश्वास ठेवा रेकॉर्ड ब्रेकिंग कमी वेळेत चटकन तळून होतो.

🟠🟠🟠🟠🟠कड़कड़ाती ठण्ड में ये लड्डु १ महीना खालो हड्डीयों की कट-कट, माइग्रेन, अनिद्रा, जोड़ो में दर्द कभी नही होगा 🟠🟠🟠🟠🟠

सामग्री :-

- गेहूं का आटा : १ कप

- अलसी (जवस/अळसी) का पाउडर : २ कप (भुनी हुई अलसी को पीस लें)

- मेथी का पाउडर : २ टेबलस्पून (भुनी हुई मेथी को पीस लें)

- गुड़ : ४ कप (कद्दूकस किया हुआ या टुकड़ों में कटा हुआ)

- घी : १ कप

- सूखा नारियल : १/२ कप (कद्दूकस किया हुआ)

- बादाम और काजू : १/४ कप (बारीक कटे हुए)

- खसखस : २ टेबलस्पून (हल्का भुना हुआ)

- इलायची पाउडर : १/२ चम्मच

- अदरक पाउडर (सौंठ) : १ चम्मच

१. मेथी और अलसी को तैयार करें :-

  - मेथी दानों और अलसी के बीज को अलग-अलग धीमी आंच पर भूनें।

  - ठंडा होने पर दोनों को बारीक पीसकर पाउडर बना लें।

२. गेहूं के आटे को भूनें :-

  - एक गहरे कढ़ाही में घी गरम करें।

  - उसमें गेहूं का आटा डालकर धीमी आंच पर सुनहरा और सुगंधित होने तक भूनें। इसे लगातार चलाते रहें ताकि आटा जले नहीं।

  - भुने आटे को एक बड़े बर्तन में निकाल लें।

३. गुड़ पिघलाएं :-

– एक अलग पैन में २–३ चम्मच पानी डालकर उसमें गुड़ को धीमी आंच पर पिघलाएं।

– गुड़ को तब तक पिघलाएं जब तक वह एकसार न हो जाए। फिर इसे ठंडा होने दें।

४. सभी सामग्री मिलाएं :–

– भुने हुए आटे में अलसी का पाउडर, मेथी का पाउडर, सूखा नारियल, खसखस, कटे हुए मेवे, सौंठ पाउडर, और इलायची पाउडर डालें।

– अच्छे से मिलाएं।

– इसमें पिघला हुआ गुड़ डालकर मिश्रण को हाथ से गूंध लें। यदि मिश्रण सूखा लगे, तो थोड़ा और घी डालें।

५. लड्डू बनाएं :–

– मिश्रण से मनचाहे आकार के लड्डू बना लें।

– इन्हें सेट होने के लिए १–२ घंटे तक हवा में रखें।

– इन लड्डुओं को आप एयरटाइट कंटेनर में २–३ सप्ताह तक रख सकते हैं।

सेहत के फायदे :–

– अलसी : ओमेगा–३ फैटी एसिड और फाइबर से भरपूर होती है।

– मेथी : पाचन में सहायक और शरीर को गर्म रखने में मददगार।

– गुड़ : आयरन और ऊर्जा का अच्छा स्रोत।

– सौंठ : सर्दियों में ठंड से बचाव करता है।

– इन लड्डुओं को सुबह नाश्ते में या रात में गर्म दूध के साथ खाएं।

– ये लड्डू बच्चों और बुजुर्गों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होते हैं।

सर्दियों में सेहत और स्वाद का आनंद लेने के लिए ये लड्डू जरूर बनाएं! 😊

🧄🌶️🍋 ४ प्रकार की अचार बनाने की विधि 👇👇 🍋🌶️🧄

🔷👉कटहल का अचार बनाने की रेसिपी इस प्रकार है :–

सामग्री :–👇👇

– कटहल (कच्चा) – ५०० ग्राम

– सरसों का तेल – २–३ टेबलस्पून

– नमक – स्वाद अनुसार

– हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

– मिर्च पाउडर – १ चम्मच (स्वाद अनुसार)

– राई दाना – १ चम्मच

– सौंफ – १ चम्मच

– जीरा – १/२ चम्मच

– अजवाइन – १/२ चम्मच

– काला नमक – १/२ चम्मच (स्वाद अनुसार)

– सोंठ पाउडर – १/२ चम्मच

विधी :–👇👇

१. कटहल की तैयारी :– सबसे पहले कटहल को अच्छे से धोकर छील लें और छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। ध्यान रखें कि कटहल कच्चा होना चाहिए।

२. कटहल को उबालें :– कटहल के टुकड़ों को एक बर्तन में पानी और थोड़ा सा नमक डालकर उबाल लें। उबालने के बाद, कटहल को अच्छे से छान कर सूखा लें।

३. तेल का तड़का :– एक कढ़ाई में सरसों का तेल डालकर गरम करें। जब तेल गरम हो जाए, तब उसमें राई दाना, जीरा, सौंफ और अजवाइन डालकर भून लें। इनका तड़का तैयार होने के बाद, उसमें हल्दी पाउडर और मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें।

४. अचार में मसाले डालना :– अब उबले हुए कटहल के टुकड़े में यह तड़का डालें। इसमें काला नमक और सोंठ पाउडर डालकर अच्छी तरह से मिला लें।

५. अचार को मिश्रण करें :– सारी सामग्री को अच्छे से मिलाकर अचार को एक कांच की बोतल या जार में भर लें। इसे ३–४ दिन धूप में रखें, ताकि अचार अच्छी तरह से पक जाए।

६. अचार तैयार है :– ४–५ दिन बाद आपका कटहल का अचार तैयार हो जाएगा। इसे आप रोटी, पराठे या भोजन के साथ खा सकते हैं।

इस विधि से बने कटहल के अचार का स्वाद बहुत ही लाजवाब होता है।

🧄🧄🧄🧄🔷👉लहसुन का अचार बनाने की सरल रेसिपी इस प्रकार है :–

सामग्री :–👇👇

– लहसुन (लगभग २०० ग्राम)

– सरसों का तेल (१ कप)

– नमक (स्वाद अनुसार)

– हल्दी पाउडर (१/२ चमच)

– अजवाइन (१/२ चमच)

– शाही जीरा (१/२ चमच)

– राई (१ चमच)

– लाल मिर्च पाउडर (१ चमच, स्वाद अनुसार)

– काला नमक (१/२ चमच)

– नींबू का रस (२–३ बड़े चम्मच)

– सौंफ (१ चमच, वैकल्पिक)

विधि :–👇👇

१. लहसुन तैयार करें :– लहसुन की कलियों को छीलकर धो लें। फिर इन्हें एक साफ तौलिये से अच्छी तरह से सुखा लें ताकि इनमें कोई नमी न रहे।

२. तेल गरम करें :– एक कढ़ाई में सरसों का तेल गरम करें। जब तेल अच्छे से गरम हो जाए, तब उसमें राई, शाही जीरा और अजवाइन डालें। इन्हें चटकने दें।

३. लहसुन डालें :– अब इसमें लहसुन की कलियां डालें और अच्छे से मिला लें। लहसुन को २–३ मिनट तक मध्यम आंच पर भूनें, ताकि उसका कच्चापन हट जाए, लेकिन वह जलने न पाएं।

४. मसाले डालें :– अब इसमें हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, काला नमक और सौंफ (अगर डाल रहे हों) डालकर अच्छे से मिला लें।

५. नींबू का रस डालें :– इसके बाद नींबू का रस डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६. अचार का मिश्रण तैयार करें :– अब इस मिश्रण को एक साफ और सूखे कांच के जार में भरकर अच्छी तरह से बंद कर दें।

७. अचार को पकने दें :– जार को धूप में रखें और इसे हर दिन पलटते रहें ताकि अचार अच्छे से मसाले में घुलकर तैयार हो जाए। लगभग ७–१० दिनों में आपका लहसुन का अचार तैयार हो जाएगा।

सुझाव :– यह अचार खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है और इसे रोटी, पराठे, दाल या चावल के साथ खा सकते हैं।

🔷👉अमड़ा का अचार बनाने की एक सामान्य विधि

सामग्री :–👇👇

– अमड़ा (कच्चे आम) – ५०० ग्राम

– सेंधा नमक – २ से ३ बड़े चम्मच (स्वाद अनुसार)

– हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच (स्वाद अनुसार)

– जीरा – १ छोटा चम्मच

– सौंफ – १ छोटा चम्मच

– राई – १ छोटा चम्मच

– सरसों का तेल – २ से ३ बड़े चम्मच

– हींग – १/४ छोटा चम्मच

– शहद या गुड़ (वैकल्पिक) – १ से २ बड़े चम्मच (स्वाद अनुसार)

विधि :–👇👇

१. अमड़ा की तैयारी :– सबसे पहले अमड़ा को अच्छे से धोकर छिलका निकाल लें और उसे छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। आप चाहें तो बीज भी निकाल सकते हैं या साबुत छोड़ सकते हैं।

२. अचार के मसाले तैयार करना :– एक कढ़ाई में जीरा, सौंफ और राई डालकर हल्का सा भून लें। इसे ठंडा करके अच्छे से पीस लें।

३. सेंधा नमक और मसाले डालना :– अमड़ा के कटे हुए टुकड़ों में हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, पीसे हुए मसाले और सेंधा नमक डालकर अच्छे से मिला लें।

४. तेल का तड़का :– एक छोटे पैन में सरसों का तेल गरम करें, फिर उसमें हींग डालकर एक मिनिट तक तड़कने दें।

५. अचार में तेल मिलाना :– गरम तेल को अचार में डालें और अच्छे से मिला लें। अगर आप चाहते हैं तो इसमें शहद या गुड़ भी डाल सकते हैं, ताकि अचार में हल्की मिठास भी हो।

६. अचार को संरक्षित करना :– अचार को कांच की बोतल में भरकर धूप में रखें। दिन में एक बार अचार को अच्छे से हिलाएं। कुछ दिनों में अचार तैयार हो जाएगा।

सुझाव :–

– अमड़ा का अचार बनाने के लिए पूरी तरह से कच्चे और ताजे आमों का चयन करें।

– अचार को ज्यादा दिनों तक रखने के लिए बोतल को अच्छे से बंद करके रखें और इसे धूप में रखें।

– इसे खाने के साथ पराठे, चपाती या दाल–चावल के साथ स्वादिष्ट तरीके से खा सकते हैं।

अमड़ा का अचार खासतौर से गर्मियों में बहुत पसंद किया जाता है।

🔷👉ओल का अचार बनाने की विधि :–

सामग्री :–👇👇

– ओल (सर्दी में मिलने वाला कन्द) – ५०० ग्राम

– नमक – २–३ चमच (स्वाद अनुसार)

– हल्दी पाउडर – १ चमच

– लाल मिर्च पाउडर – १–२ चमच

– अजवाइन – १/२ चमच

– सरसों का तेल – २–३ चमच

– हिंग – १/४ चमच

– नींबू – १–२ (रस निकाल लें)

– शक्कर (स्वाद अनुसार, optional) – १–२ चमच

विधी :–👇👇

१. ओल की तैयारी :–

  – ओल को अच्छे से धोकर छील लें।

  – फिर इसे छोटे टुकड़ों में काट लें।

२. सुखाना :–

  – ओल के टुकड़ों को किसी साफ कपड़े पर फैलाकर सूरज की धूप में १–२ दिन तक सुखा लें। अगर धूप नहीं हो, तो ओल को अच्छे से नमी से बचाकर रखें।

३. मसाला तैयार करना :–

  – एक कटोरी में हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन, नमक और हिंग डालें।

  – नींबू का रस भी इसमें मिला लें।

  – अगर चाहें तो थोड़ा शक्कर भी डाल सकते हैं, जिससे अचार में मीठा स्वाद आए।

४. अचार का मिश्रण बनाना :–

  – सूखे ओल के टुकड़ों को मसाले के मिश्रण में अच्छे से मिला लें।

  – अब इसमें सरसों का तेल डालकर सब कुछ अच्छे से मिक्स कर लें।

५. अचार कों धूप में रखना :–

  – तैयार अचार को किसी साफ कांच की बोतल में भरकर रखें।

  – बोतल को अच्छे से बंद कर दें और धूप में ४–५ दिन तक रखें। रोज़ इसे एक बार पलटते रहें ताकि मसाले अच्छे से मिक्स हो जाएं और अचार तैयार हो।

६. **अचार का सेवन :**

  – ५–६ दिनों में आपका ओल का अचार तैयार हो जाएगा। अब इसे परांठे, रोटी या चावल के साथ खा सकते हैं।

यह अचार सर्दी के मौसम में बेहद स्वादिष्ट और सेहतमंद होता है।

🍮🍮🍮🍮 घर पर बना हुआ चाय का मसाला बनाने मिलावट के ज़हर से ख़ुद को बचायें 🍮🍮🍮🍮

सामग्री :–

३ बड़े चम्मच लौंग

१/४ कप इलाइची

१/२ कप काली मिर्च

२ टुकड़े दालचीनी

१/४ कप सौंठ

१ चम्मच जायफल

२ चम्मच सौंफ

१ चम्मच सूखी तुलसी

२ बड़ी इलायची

विधि :–

१. चाय का मसाला बनाने के लिए, एक चौड़े नॉन–स्टिक पॅन में लौंग, इलायची, काली मिर्च और दालचीनी डालकर १ मिनट के लिए मध्यम आँच पर सूखा भुन लीजिए।

२. एक प्लेट में पलटकर उसे पूरी तरह से ठंडा होने के लिए एक तरफ रख दीजिए।

३. ठंडा होने के पश्चात उसमें सौंठ जायफल और तुलसी डालकर मिक्सर में मुलायम होने तक पीस लीजिए।

४. चाय का मसाला हवा–बंद डिब्बें मे भर कर रख दीजिए और आवश्यकतानुसार प्रयोग कीजिए।

महत्वपूर्ण सुझाव :–

हवा–बंद डिब्बें में भरकर रखा हुआ यह चाय का मसाला ४ महीनों तक ताज़ा रहता है।

🫒🫒🫒🫒सर्दियों के आते ही प्रतिरोधक व पोषक तत्वों से भरपूर अमृतफल आंवला हमें किसी न किसी तरह अपने रोजाना के भोजन में शामिल कर लेना चाहिये. 🫒🫒🫒🫒

हमारे यहाँ हर साल तुरत फुरत बन जाने वाली आंवला की मीठी चटनी. बाल–गोपाल, जवान और बूढ़े लोगों की सबसे पसंदीदा चटनी.

आवश्यक सामग्री –

आवंला – २५० ग्राम

गुड़ – २५० ग्राम

नमक – १/२ छोटी चम्मच

काला नमक – १ छोटी चम्मच

इलायची पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १/४ छोटी चम्मच

गरम मसाला – १ छोटी चम्मच

विधि :–

किसी बर्तन में आंवले और १/२ कप पानी डालकर उबलने के लिए गैस पर रख दीजिए. आंवले को नरम होने तक पकाएं.

आंवले १०–१५ मिनिट में उबल कर तैयार हो जाते है, गैस बंद कर दिजिए और इन्हें प्याले में निकाल लीजिए.

आंवले के बीज हटा दीजिए और इन्हें मिक्सर जार में डालकर पेस्ट बना लीजिए.

पिसे हुये आंवले को पैन में डाल दीजिए, गैस आन कर लीजिए, गुड़, नमक, काला नमक, इलायची पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला डाल कर मिला दीजिए और मिश्रण को धीमी आंच पर पकने दीजिए.

इसे बीच बीच में चलाते रहें और अच्छा गाढ़ा होने तक पका लीजिए.

चटनी बनकर तैयार है इसे चैक करने के लिए थोडी़ सी चटनी को प्याली में निकाल कर देखें की वो बहे नहीं, सैट रहे. अगर सैट है तो चटनी बनकर तैयार है.

गैस बंद कर दीजिए और इसे प्याले में निकाल लीजिए. आंवले की मीठी स्वादिष्ट चटनी बनकर तैयार है, आप इसे परांठे, पूरी या ब्रेड पर जैम की तरह लगा कर के खा सकते हैं.

आंवला मीठी चटनी को आप फ्रिज में रख कर के ३–४ महीने तक खा सकते हैं और फ्रिज से बाहर रख कर के १ माह तक खाने के लिए उपयोग कर सकते हैं.

सुझाव :–

चटनी को बीच बीच में चलाते रहें, चटनी कढ़ाई के तले में लगनी नहीं चाहिये. आंवले की मीठी चटनी बनाने के लिये गुड़ की जगह चीनी या मिश्री का प्रयोग भी किया जा सकता है.

🌶🌶🌶🌶हरी मिर्च का अचार बनाने की विधि इस प्रकार है :–

सामग्री :–👇👇

– हरी मिर्च (चिली) – २५० ग्राम

– नमक – २–३ चमच (स्वाद अनुसार)

– सरसों का तेल – १/२ कप

– सौंफ – १ चमच

– कलौंजी (काले जीरे) – १/२ चमच

– हल्दी पाउडर – १/२ चमच

– आमचूर (आंवला पाउडर) – १/२ चमच

– हींग – १/४ चमच

– लहसुन (वैकल्पिक) – ५–६ कलियां (पिसा हुआ)

विधि :–👇👇

१. मिर्च की तैयारी :– हरी मिर्चों को अच्छे से धोकर सुखा लें। फिर उनके डंठल काटकर मिर्चों में हल्का सा चीरा लगा लें, ताकि अचार का मसाला अंदर चला जाए।

२. मसाला तैयार करें :– एक कटोरी में नमक, हल्दी पाउडर, सौंफ, कलौंजी, आमचूर और हींग डालकर अच्छे से मिला लें। आप चाहें तो इसमें पिसा हुआ लहसुन भी डाल सकते हैं।

३. मिर्च भरना :– अब इस मसाले को हरी मिर्चों में भरें। हर मिर्च में मसाले को अच्छे से भरने के बाद, मिर्चों को किसी कांच के जार में डालें।

४. तेल तैयार करें :– एक पैन में सरसों का तेल गरम करें और उसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। तेल को जार में डाले गए मिर्चों पर अच्छे से डालें।

५. अचार को छोड़ना :– जार को अच्छे से बंद करके, उसे सूरज की रोशनी में ३–४ दिन के लिए रख दें। बीच–बीच में जार को पलटते रहें, ताकि मसाला और तेल अच्छे से मिर्चों में समा जाए।

६. अचार तैयार है :– ४–५ दिन में हरी मिर्च का अचार तैयार हो जाएगा। आप इसे चपाती, पराठे या किसी भी खाने के साथ खा सकते हैं।

नोट :– इस अचार को अधिक समय तक रखने के लिए, तेल को अच्छे से भरा हुआ रखें, ताकि मिर्चें ताजगी से रहें।

🔷👉भरवां करेला की रेसिपी👇👇

सामग्री :–👇👇

– करेला (मध्यम आकार का) – ४–५

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– जीरा – १/२ चम्मच

– हींग – १ चुटकी

– धनिया पाउडर – १ चम्मच

– हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

– अमचूर पाउडर – १/२ चम्मच

– सौंफ पाउडर – १/२ चम्मच

– नमक – स्वाद अनुसार

– गुड़ (वैकल्पिक) – १ चम्मच

– हरा धनिया (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

– ताम्बा (गरम मसाला) – १/२ चम्मच

– शक्कर (अगर चाहें तो) – १ चम्मच

– पानी – १/४ कप

विधि :–👇👇

१. करेला की तैयारी :–

  – सबसे पहले, करेलों को अच्छे से धोकर उनके दोनों सिरे काट लें।

  – करेलों को छीलने की बजाय, हल्की सी कड़वाहट को कम करने के लिए उन्हें लंबाई में आधे काटकर, बीच में से गड्ढा निकाल लें।

  – करेलों को आधे घंटा नमक लगे पानी में रखें ताकि कड़वाहट कम हो जाए।

  – इसके बाद करेलों को अच्छे से धोकर पानी निकाल लें।

२. भरावन मसाला तैयार करें :–

  – एक कढ़ाई में १–२ टेबलस्पून तेल गरम करें।

  – अब उसमें जीरा और हींग डालकर तड़का लगाएं।

– फिर धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर, अमचूर पाउडर और नमक डालकर मसाले को अच्छे से भूनें।

– अब इसमें कटा हुआ हरा धनिया डालकर मिक्स करें। अगर आप थोड़ी सी मिठास चाहते हैं, तो गुड़ और शक्कर भी डाल सकते हैं। यह मिश्रण को अच्छे से मिला कर गैस बंद कर दें।

३. करेला भरना :–

– तैयार मसाले को करेलों के अंदर अच्छे से भरें। ध्यान रखें कि मसाला भरते समय करेला टूटे नहीं।

४. करेला पकाना :–

– एक कढ़ाई में थोड़ा तेल गरम करें। अब उसमें भरवां करेला डालकर मध्यम आंच पर ढककर पकाएं।

– ५–७ मिनट में एक बार करेलों को पलटते रहें ताकि वह सभी तरफ से सुनहरे और कुरकुरे हो जाएं।

– आप चाहें तो थोड़ी सी पानी डालकर करेलों को ढककर धीमी आंच पर पकने दे सकते हैं।

५. सर्व करें :–

– जब करेला पूरी तरह से पक जाए और सुनहरा हो जाए, तब गैस बंद कर दें। गरमागरम भरवां करेला रोटी, परांठा या चावल के साथ परोसें।

यह भरवां करेला स्वाद में बेहद लाजवाब और मसालेदार होता है। इसे एक बार जरूर ट्राई करें!

🍆🍆🍆🔷👉 भरवां बैंगन की रेसिपी 🍆🍆🍆

सामग्री :–👇👇

– बैंगन (लंबा वाला) – ६–७

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– जीरा – १/२ चम्मच

– हींग – १ चुटकी

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ चम्मच

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १

– धनिया पाउडर – १ चम्मच

– जीरा पाउडर – १/२ चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

– हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

– अमचूर पाउडर – १/२ चम्मच

– ताजे हरे धनिया (कटा हुआ) – २ टेबलस्पून

– नमक – स्वाद अनुसार

– सौंफ पाउडर – १/२ चम्मच

– गुड़ (वैकल्पिक) – १ चम्मच

– मसाले (गरम मसाला, कसूरी मेथी) – १/२ चम्मच

विधि :–👇👇

१. बैंगन की तैयारी :–

– बैंगन को धोकर उसके डंठल को काट लें। फिर बैंगन के बीच में लंबी कट लगाकर (जैसे एक जेब बना लें) ध्यान से गड्ढा निकाल लें, ताकि मसाला भर सके।

– बैंगन को पानी में डालकर रखें, ताकि वह काला न पड़े।

२. मसाले का मिश्रण तैयार करें :–

– एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें और उसमें जीरा, हींग डालकर तड़का लगाएं।

– फिर अदरक–लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालकर भूनें।

– अब इसमें धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर, अमचूर पाउडर डालकर अच्छे से भूनें।

– मसाले को अच्छे से पकाने के बाद इसमें कटा हुआ हरा धनिया, गुड़ (वैकल्पिक), और नमक डालकर अच्छे से मिला लें।

– इस मिश्रण को कुछ देर और भूनने के बाद गैस से उतार लें।

३. बैंगन भरना :–

– तैयार मसाले का मिश्रण बैंगन के अंदर भरें। ध्यान रखें कि मसाला अच्छे से भरा हुआ हो, लेकिन बैंगन टूटे नहीं।

४. बैंगन पकाना :–

– एक कढ़ाई में थोड़ा तेल गरम करें। फिर भरे हुए बैंगन को तेल में डालें और ढककर धीमी आंच पर पकने दें।

– बैंगन को हर ५–७ मिनट में पलटते रहें ताकि वह सभी ओर से सुनहरे और नरम हो जाएं।

५. सर्व करें :–

– जब बैंगन अच्छे से पक जाएं, तब गैस बंद कर दें। गरमागरम भरवां बैंगन को रोटी, परांठा या चावल के साथ सर्व करें।

यह भरवां बैंगन स्वाद में बहुत ही लाजवाब होता है और परिवार के सभी सदस्य इसे पसंद करेंगे।

🔷👉भरवां परवल बनाने की रेसिपी

सामग्री :–👇👇

– परवल – ८–१०

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– जीरा – १/२ चम्मच

– हींग – १ चुटकी

– धनिया पाउडर – १ चम्मच

– हल्दी पाउडर – १/२ चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

– अमचूर पाउडर – १/२ चम्मच

– हरा धनिया (कटा हुआ) – १ टेबलस्पून

– सौंफ पाउडर – १/२ चम्मच

– नमक – स्वाद अनुसार

– गुड़ या चीनी – १ चम्मच (अगर चाहें)

– मसाले (कसूरी मेथी या गरम मसाला) – १/२ चम्मच (वैकल्पिक)

– भुना हुआ तिल (वैकल्पिक) – १ टेबलस्पून

विधि :–👇👇

१. परवल की तैयारी :–

– परवल को अच्छे से धोकर, दोनों सिरों को काट लें और बीच से हल्के से छिलका निकालकर गड्ढे को हटा दें (परवल को हल्के से गहरा काटें ताकि मसाला भर सकें)।

२. भरावन तैयार करें :–

– एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें और उसमें जीरा और हींग डालकर तड़का लगाएं।

– अब उसमें धनिया पाउडर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, सौंफ पाउडर, अमचूर पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिला लें।

– अब भुने हुए तिल और हरा धनिया डालकर मिश्रण को अच्छे से मिक्स करें। अगर आपको मीठा पसंद हो तो गुड़ भी डाल सकते हैं।

३. परवल भरना :–

– इस मसाले को तैयार परवल के अंदर भरें।

४. पकाने की विधि :–

– एक कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें भरवां परवल डालकर अच्छे से तलें या फिर धीमी आंच पर पका लें, ताकि परवल अंदर से भी पक जाएं।

– जब परवल सुनहरे और कुरकुरे हो जाएं, तब गैस बंद कर दें।

५. सर्व करें :–

– गरमागरम भरवां परवल को रोटी, परांठा या चावल के साथ सर्व करें।

यह रेसिपी स्वाद में बहुत ही लाजवाब होती है।

🔷👉भरवा भिंडी बनाने की विधि

सामग्री :–👇👇

– भिंडी (ओकड़ा हुआ) – ५०० ग्राम

– तेल – २–३ टेबलस्पून

– प्याज (बारीक कटा हुआ) – १ (वैकल्पिक)

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ टीस्पून

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १–२

– हल्दी पाउडर – १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

– धनिया पाउडर – १ टीस्पून

– जीरा पाउडर – १/२ टीस्पून

– गरम मसाला – १/२ टीस्पून

– नमक – स्वाद अनुसार

– अमचूर पाउडर (वैकल्पिक) – १/२ टीस्पून

– भरने के लिए मसाला :–

 – बारीक कटे हुए काजू – १ टेबलस्पून

 – ताजा धनिया पत्तियाँ – २ टेबलस्पून

 – सौंफ – १/२ टीस्पून

 – तिल – १ टेबलस्पून

 – नमक – स्वाद अनुसार

 – हल्दी और मिर्च पाउडर – थोड़ा सा

बनाने की विधि :–👇👇

१. भिंडी तैयार करें :– भिंडी को अच्छे से धोकर सूखा लें। फिर इसके सिरों को काटकर बीच में एक हल्का सा चीरा लगा लें, ताकि मसाला भर सकें।

२. भरने का मसाला तैयार करें :– एक बर्तन में काजू, तिल, सौंफ, ताजा धनिया, नमक, हल्दी और मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें।

३. भिंडी में मसाला भरें :– अब तैयार मसाले को ध्यान से भिंडी के अंदर भरें।

४. भिंडी को पकाएं :– एक कढ़ाई में तेल गर्म करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट और प्याज (वैकल्पिक) डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। फिर इसमें हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और जीरा पाउडर डालें।

५. भरवा भिंडी डालें :– अब इसमें भरवानी भिंडी डालकर मध्यम आंच पर पकने दें। समय–समय पर पलटते रहें ताकि भिंडी अच्छे से पक जाए।

६. पकने के बाद :– जब भिंडी हल्की भूरी और कुरकुरी हो जाए, तो गरम मसाला और अमचूर पाउडर छिड़कें। फिर अच्छी तरह मिला कर कुछ मिनट तक पकने दें।

७. सर्व करें :– अब भरवा भिंडी तैयार है। इसे रोटी, परांठे या चावल के साथ गरम–गरम सर्व करें।

टिप्स :–

– भिंडी को धोने के बाद अच्छे से सूखा लें ताकि वह चिपचिपी न हो।

– मसाला भरते समय ध्यान रखें कि भिंडी टूटे नहीं।

 यह रेसिपी बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।

मौर्य काल (लगभग ३२२–१८५ ईसा पूर्व) में कला, विज्ञान और साहित्य के उल्लेखनीय विकास भाग – १

१. मौर्य काल के किस सम्राट ने बड़े पैमाने पर स्तूपों का निर्माण करवाया?

o (A) बिंदुसार

o (B) अशोक

o (C) चंद्रगुप्त मौर्य

o (D) पुष्यमित्र शुंग

o उत्तर :– (B) अशोक

२. अशोक के स्तंभों का सिंह शीर्ष किस स्थान पर स्थित है जिसे भारत के राष्ट्रीय प्रतीक के रूप में अपनाया गया है?

o (A) पाटलिपुत्र

o (B) सारनाथ

o (C) कांचीपुरम

o (D) बाराबर

o उत्तर: (B) सारनाथ

३. मौर्य काल में बर्बर गुफाओं का निर्माण किसके लिए किया गया था?

o (A) जैन साधु

o (B) बौद्ध भिक्षु

o (C) हिंदू संत

o (D) आजीवक संप्रदाय के साधु

o उत्तर: (D) आजीवक संप्रदाय के साधु

४. किस प्रकार की कला मौर्य काल में सबसे अधिक प्रचलित थी?

o (A) चित्रकला

o (B) शिला–कट वास्तुकला

o (C) हस्तशिल्प

o (D) धातु मूर्तिकला

o उत्तर: (B) शिला–कट वास्तुकला

५. सारनाथ स्तंभ में कितने सिंह अंकित हैं?

o (A) दो

o (B) तीन

o (C) चार

o (D) पांच

o उत्तर: (C) चार

६. मौर्यकालीन कला में प्रमुख रूप से किस प्रकार की पॉलिश का उपयोग किया जाता था?

o (A) संगमरमर पॉलिश

o (B) चूना पॉलिश

o (C) चमकीला बलुआ पत्थर पॉलिश

o (D) मिट्टी पॉलिश

o उत्तर: (C) चमकीला बलुआ पत्थर पॉलिश

७. अशोक के किस शिलालेख में सामाजिक और धार्मिक सिद्धांतों का वर्णन मिलता है?

o (A) बाराबर शिलालेख

o (B) रुम्मिनदेई शिलालेख

o (C) इलाहाबाद शिलालेख

o (D) गिरनार शिलालेख

o उत्तर: (D) गिरनार शिलालेख

८. मौर्यकालीन वास्तुकला की विशेषता क्या थी?

o (A) लकड़ी से बने संरचनाएं

o (B) विशाल पत्थर के निर्माण

o (C) मिट्टी के घर

o (D) संगमरमर का उपयोग

o उत्तर: (B) विशाल पत्थर के निर्माण

९. किस मौर्य सम्राट ने बौद्ध धंम्म के प्रचार के लिए स्तूप और विहारों का निर्माण करवाया?

o (A) बिंदुसार

o (B) अशोक

o (C) चंद्रगुप्त मौर्य

o (D) दशरथ

o उत्तर: (B) अशोक

१०. मौर्य काल की कला में किस संस्कृति का प्रभाव देखा गया?

o (A) ग्रीक

o (B) रोमन

o (C) चीनी

o (D) पारसी

o उत्तर: (A) ग्रीक

११. मौर्यकालीन समय में किस शहर को उन्नत शहरी योजना के उदाहरण के रूप में देखा जाता है?

o (A) तक्षशिला

o (B) पाटलिपुत्र

o (C) उज्जैन

o (D) मथुरा

o उत्तर: (B) पाटलिपुत्र

१२. मौर्य काल में किस धातु का प्रमुख रूप से प्रयोग किया जाता था?

o (A) कांस्य

o (B) लोहा

o (C) तांबा

o (D) सोना

o उत्तर: (B) लोहा

१३. मौर्य काल की सिंचाई प्रणाली में प्रमुखतः किस प्रकार का उपयोग होता था?

o (A) नहरें

o (B) तालाब

o (C) कुएं

o (D) जलाशय

o उत्तर: (A) नहरें

१४. पाटलिपुत्र की किलेबंदी के लिए किस प्रकार की सामग्री का उपयोग किया गया था?

o (A) लकड़ी

o (B) पत्थर

o (C) मिट्टी

o (D) ईंट

o उत्तर: (A) लकड़ी

१५. मौर्य काल में स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिए किस प्रकार की चिकित्सा प्रणाली प्रचलित थी?

o (A) होम्योपैथी

o (B) आयुर्वेद

o (C) एलोपैथी

o (D) यूनानी

o उत्तर: (B) आयुर्वेद

१६. मौर्यकालीन नगरों में जल निकासी प्रणाली कैसी होती थी?

o (A) खुली नालियां

o (B) भूमिगत जलनिकासी प्रणाली

o (C) नहरों के माध्यम से

o (D) सीधे नदी में निकासी

o उत्तर: (B) भूमिगत जलनिकासी प्रणाली

१७. मौर्य काल में किस प्रकार के औजारों का निर्माण किया जाता था?

o (A) पत्थर के औजार

o (B) लोहे के औजार

o (C) तांबे के औजार

o (D) लकड़ी के औजार

o उत्तर: (B) लोहे के औजार

१८. मौर्यकालीन समाज में वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा देने में किसका योगदान था?

o (A) अश्वघोष

o (B) चाणक्य

o (C) पतंजलि

o (D) शुश्रुत

o उत्तर: (B) चाणक्य

१९. मौर्य काल में किस प्रकार की गणना और मापन प्रणाली का उपयोग होता था?

o (A) ग्रीक प्रणाली

o (B) भारतीय गणना पद्धति

o (C) चीनी प्रणाली

o (D) फारसी गणना

o उत्तर: (B) भारतीय गणना पद्धति

२०. मौर्य काल में सेना के लिए किस प्रकार के हथियार बनाए जाते थे?

o (A) कांसे के हथियार

o (B) लोहे के हथियार

o (C) लकड़ी के हथियार

o (D) पत्थर के हथियार

o उत्तर: (B) लोहे के हथियार

२१. अशोक द्वारा बनाए गए स्तूपों में सबसे प्रसिद्ध कौन सा स्तूप है?

(A) साँची स्तूप

(B) अमरावती स्तूप

(C) धम्मेक स्तूप

(D) भरहुत स्तूप

उत्तर: (A) साँची स्तूप

मौर्य काल (लगभग ३२२–१८५ ईसा पूर्व) में कला, विज्ञान और साहित्य के उल्लेखनीय विकास भाग – २

१. मौर्यकालीन स्थापत्य कला में किस शिल्प के लिए प्रसिद्ध बाराबर गुफाएं जानी जाती हैं?

o (A) हिंदू मूर्तियां

o (B) बौद्ध विहार

o (C) आजीवक संप्रदाय की गुफाएं

o (D) जैन मंदिर

o उत्तर:o (B) बौद्ध विहार

२. अशोक के शिलालेख किस माध्यम पर खुदवाए गए थे?

o (A) ताम्र पत्र

o (B) पत्थर और चट्टानें

o (C) लकड़ी

o (D) भोजपत्र

o उत्तर: (B) पत्थर और चट्टानें

३. मौर्य काल में किस प्रकार की मूर्तिकला प्रचलित थी?

o (A) लकड़ी की मूर्तियां

o (B) धातु मूर्तियां

o (C) पत्थर की मूर्तियां

o (D) मिट्टी की मूर्तियां

o उत्तर: (C) पत्थर की मूर्तियां

विज्ञान और प्रौद्योगिकी से संबंधित प्रश्न :–

४. मौर्यकालीन काल में शहरी जल निकासी प्रणाली का मुख्य उदाहरण किस शहर में देखा गया?

o (A) तक्षशिला

o (B) पाटलिपुत्र

o (C) मगध

o (D) काशी

o उत्तर: (B) पाटलिपुत्र

५. मौर्य काल में किस प्रकार की कृषि तकनीकें विकसित की गई थीं?

o (A) सिंचाई नहरें

o (B) ऊँचे बांध

o (C) बंजर भूमि पर खेती

o (D) जल संचय हेतु कुएं

o उत्तर: (A) सिंचाई नहरें

६. मौर्य साम्राज्य में चिकित्सकीय ज्ञान किसके आधार पर था?

o (A) यूनानी चिकित्सा

o (B) आयुर्वेद

o (C) चीनी चिकित्सा

o (D) प्राचीन मिस्री चिकित्सा

o उत्तर: (B) आयुर्वेद

७. मौर्यकालीन खगोल विज्ञान के अध्ययन का प्रमाण किस प्राचीन ग्रंथ में मिलता है?

o (A) अर्थशास्त्र

o (B) सूर्य सिद्धांत

o (C) चाणक्य सूत्र

o (D) ऋग्वेद

o उत्तर: (B) सूर्य सिद्धांत

साहित्य से संबंधित प्रश्न :–

८. मौर्य काल के दौरान किस भाषा का साहित्य में प्रचलन था?

o (A) संस्कृत

o (B) पाली

o (C) तमिल

o (D) हिंदी

o उत्तर: (B) पाली

९. किस मौर्य सम्राटने साहित्य और बौद्ध ग्रंथों के संरक्षण और प्रसार का कार्य किया?

o (A) चंद्रगुप्त मौर्य

o (B) बिंदुसार

o (C) अशोक

o (D) दशरथ

o उत्तर: (C) अशोक

१०. मौर्यकाल में साहित्य के प्रसार में किस शिक्षण केंद्र का योगदान महत्वपूर्ण था?

o (A) नालंदा

o (B) तक्षशिला

o (C) काशी

o (D) उज्जैन

o उत्तर: (B) तक्षशिला

११. अशोक के शिलालेखों में किस लिपि का मुख्य रूप से प्रयोग हुआ था?

o (A) देवनागरी

o (B) ब्राह्मी

o (C) प्राकृत

o (D) खरोष्ठी

o उत्तर: (B) ब्राह्मी

सांस्कृतिक और धार्मिक प्रभाव :–

१२. मौर्य काल में बौद्ध धंम्म के प्रचार के लिए अशोक ने कौन से माध्यमों का उपयोग किया?

o (A) मंदिर निर्माण

o (B) विहार और स्तूप

o (C) युद्ध और विजय

o (D) साहित्यिक ग्रंथ

o उत्तर: (B) विहार और स्तूप

१३. मौर्य साम्राज्य के दौरान कौन सा धार्मिक संप्रदाय सबसे अधिक प्रभावी था?

o (A) वैष्णव संप्रदाय

o (B) बौद्ध धंम्म

o (C) शैव संप्रदाय

o (D) जैन धर्म

o उत्तर: (B) बौद्ध धंम्म

१४. मौर्यकालीन काल में शिक्षा का प्रमुख केंद्र कौन सा था?

o (A) मगध

o (B) तक्षशिला

o (C) वाराणसी

o (D) पाटलिपुत्र

o उत्तर: (B) तक्षशिला

१५. किसके शासनकाल में बौद्ध धंम्म के सिद्धांत श्रीलंका और अन्य देशों में भेजे गए?

o (A) बिंदुसार

o (B) चंद्रगुप्त मौर्य

o (C) अशोक

o (D) दशरथ

o उत्तर: (C) अशोक

प्रशासनिक नीतियां और विकास :–

१६. किस मौर्य शासक ने प्रशासनिक नीति और राज्य प्रबंधन पर अर्थशास्त्र लिखा?

o (A) बिंदुसार

o (B) अशोक

o (C) चाणक्य (कौटिल्य)

o (D) दशरथ

o उत्तर: (C) चाणक्य (कौटिल्य)

१७. मौर्यकालीन अर्थशास्त्र में कौन सी विशेषता प्रमुख थी?

o (A) व्यापार और वाणिज्य

o (B) कृषि

o (C) कुटीर उद्योग

o (D) सभी उत्तर सही हैं

o उत्तर: (D) सभी उत्तर सही हैं

१८. मौर्यकालीन शासन में न्यायिक प्रणाली किस पर आधारित थी?

o (A) धर्मशास्त्र

o (B) राजाज्ञा

o (C) समाज की परंपराएं

o (D) अर्थशास्त्र के सिद्धांत

o उत्तर: (D) अर्थशास्त्र के सिद्धांत

१९. मौर्यकाल में प्रशासनिक अधिकारी को क्या कहा जाता था?

o (A) महाबलाधिपति

o (B) अमात्य

o (C) सेनापति

o (D) महादंडनायक

o उत्तर: (B) अमात्य

२०. अशोक के किस शिलालेख में धार्मिक सहिष्णुता का उल्लेख मिलता है?

o (A) शिलालेख संख्या १०

o (B) शिलालेख संख्या १२

o (C) शिलालेख संख्या ५

o (D) शिलालेख संख्या ७

o उत्तर: (B) शिलालेख संख्या १२

२१. मौर्यकालीन काल में किस प्रकार के व्यापार का प्रचलन था?

o (A) जलमार्गीय व्यापार

o (B) थलमार्गीय व्यापार

o (C) दोनों

o (D) केवल स्थानीय व्यापार

o उत्तर: (C) दोनो

गुप्तवंश के सम्राट चन्द्रगुप्त प्रथम

यहां गुप्तवंश के सम्राट चन्द्रगुप्त प्रथम पर आधारित कुछ बहुविकल्पीय प्रश्न और उनके उत्तर दिए गए हैं :

१. चन्द्रगुप्त प्रथम मुख्य रूप से जाने जाते हैं?

• (A) गुप्तवंश के संस्थापक

• (B) गुप्त साम्राज्य के प्रथम सम्राट

• (C) गुप्त साम्राज्य के महान विस्तारक

• (D) अंतिम गुप्त सम्राट

उत्तर: (B) गुप्त साम्राज्य के प्रथम सम्राट

२. चन्द्रगुप्त प्रथम ने किस राजकुमारी से विवाह कर अपनी शक्ति का विस्तार किया?

• (A) कुमार देवी

• (B) धर्मदेवी

• (C) विजयलक्ष्मी

• (D) रुक्मिणी

उत्तर: (A) कुमार देवी

३. चन्द्रगुप्त प्रथम का शासनकाल लगभग किस समय हुआ था?

• (A) २७५–३०० ईस्वी

• (B) ३१९–३३५ ईस्वी

• (C) ३५०–३७५ ईस्वी

• (D) ४००–४२० ईस्वी

उत्तर: (B) ३१९–३३५ ईस्वी

४. किसने 'महाराजाधिराज' की उपाधि धारण की?

• (A) समुद्रगुप्त

• (B) चन्द्रगुप्त प्रथम

• (C) चन्द्रगुप्त द्वितीय

• (D) स्कंदगुप्त

उत्तर: (B) चन्द्रगुप्त प्रथम

५. चन्द्रगुप्त प्रथम का सबसे प्रमुख सिक्का कौन सा था?

• (A) सोने का सिक्का

• (B) चांदी का सिक्का

• (C) तांबे का सिक्का

• (D) कांसे का सिक्का

उत्तर: (A) सोने का सिक्का

६. चन्द्रगुप्त प्रथमने अपना राज्य विस्तार किस राजवंश के क्षेत्र को मिलाकर किया था?

• (A) सातवाहन

• (B) लिच्छवी

• (C) शुंग

• (D) मौर्य

उत्तर: (B) लिच्छवी

७. चन्द्रगुप्त प्रथम के शासनकाल के दौरान गुप्त साम्राज्य की राजधानी कहाँ थी?

• (A) पाटलिपुत्र

• (B) उज्जैन

• (C) कन्नौज

• (D) वाराणसी

उत्तर: (A) पाटलिपुत्र

८. किस ऐतिहासिक स्रोत से चन्द्रगुप्त प्रथम के शासन के बारे में जानकारी मिलती है?

• (A) प्रयाग प्रशस्ति

• (B) इलाहाबाद स्तंभ शिलालेख

• (C) मंदसौर शिलालेख

• (D) हरिषेण का लेख

उत्तर: (B) इलाहाबाद स्तंभ शिलालेख

९. चन्द्रगुप्त प्रथम के बाद किसने गुप्त साम्राज्य की गद्दी संभाली?

• (A) स्कंदगुप्त

• (B) समुद्रगुप्त

• (C) कुमारगुप्त

• (D) चन्द्रगुप्त द्वितीय

उत्तर: (B) समुद्रगुप्त

१०. चन्द्रगुप्त प्रथम ने अपने राज्याभिषेक के उपलक्ष्य में किस प्रकार का समारोह आयोजित किया था?

• (A) अश्वमेध यज्ञ

• (B) राजसूय यज्ञ

• (C) राज्याभिषेक समारोह

• (D) विजय उत्सव

उत्तर: (C) राज्याभिषेक समारोह

---

११. चन्द्रगुप्त प्रथम ने किस क्षेत्र में अपने साम्राज्य की सीमाओं का विस्तार किया था?

• (A) दक्षिण भारत

• (B) पश्चिमी भारत

• (C) गंगा–यमुना दोआब

• (D) पूर्वी भारत

उत्तर: (C) गंगा–यमुना दोआब

१२. चन्द्रगुप्त प्रथम को किस उपाधि से सम्मानित किया गया था जो उनके शक्ति और प्रभुत्व को दर्शाता है?

• (A) चक्रवर्ती

• (B) महाराजाधिराज

• (C) सम्राट

• (D) राजेंद्र

उत्तर: (B) महाराजाधिराज

१३. चन्द्रगुप्त प्रथमने अपने साम्राज्य के विस्तार के लिए किसके साथ सामरिक विवाह किया था?

• (A) सातवाहन वंश

• (B) लिच्छवी वंश

• (C) शक वंश

• (D) कुषाण वंश

उत्तर: (B) लिच्छवी वंश

१४. चन्द्रगुप्त प्रथम के शासनकाल में सिक्कों पर कौन सी देवी का चित्र प्रमुखता से अंकित किया गया था?

• (A) दुर्गा

• (B) लक्ष्मी

• (C) सरस्वती

• (D) पार्वती

उत्तर: (B) लक्ष्मी

१५. चन्द्रगुप्त प्रथम का राज्यारोहण किस वर्ष में हुआ माना जाता है?

• (A) ३०५ ईस्वी

• (B) ३१९–३२० ईस्वी

• (C) ३३५ ईस्वी

• (D) ३५० ईस्वी

उत्तर: (B) ३१९–३२० ईस्वी

१६. चन्द्रगुप्त प्रथम के समय गुप्त साम्राज्य में मुख्य आर्थिक गतिविधि क्या थी?

• (A) कृषि

• (B) व्यापार

• (C) लघु उद्योग

• (D) खनन

उत्तर: (A) कृषि

१७. चन्द्रगुप्त प्रथम के शासनकाल में किस प्रकार के सिक्कों का प्रचलन था?

• (A) सोने और चांदी के सिक्के

• (B) केवल सोने के सिक्के

• (C) तांबे के सिक्के

• (D) कांसे के सिक्के

उत्तर: (B) केवल सोने के सिक्के

१८. किस विद्वानने चन्द्रगुप्त प्रथम के शासनकाल को 'गुप्त युग की शुरुआत' माना है?

• (A) मेगास्थनीज

• (B) कालिदास

• (C) हरिषेण

• (D) विष्णु शर्मा

उत्तर: (C) हरिषेण

१९. चन्द्रगुप्त प्रथम के शासनकाल में गुप्त साम्राज्य की सीमा कहाँ तक फैली हुई थी?

• (A) कश्मीर से कन्याकुमारी तक

• (B) बंगाल से पंजाब तक

• (C) हिमालय से नर्मदा तक

• (D) पश्चिमी घाट से पूर्वी भारत तक

उत्तर: (C) हिमालय से नर्मदा तक

२०. चन्द्रगुप्त प्रथम का योगदान मुख्य रूप से किस क्षेत्र में था?

• (A) प्रशासनिक सुधार

• (B) सैन्य विजय

• (C) सांस्कृतिक पुनर्जागरण

• (D) आर्थिक सुधार

उत्तर: (B) सैन्य विजय

१. चंद्रगुप्त मौर्य – ३२२–२९८ ईसा पूर्व (२४ वर्ष)

२. बिन्दुसार – २९८–२७१ ईसा पूर्व (२८ वर्ष)

३. अशोक – २६९–२३२ ईसा पूर्व (३७ वर्ष)

४. कुणाल – २३२–२२८ ईसा पूर्व (४ वर्ष)

५. दशरथ –२२८–२२४ ईसा पूर्व (४ वर्ष)

६. सम्प्रति – २२४–२१५ ईसा पूर्व (९ वर्ष)

७. शालिसुक – २१५–२०२ ईसा पूर्व (१३ वर्ष)

८. देववर्मन – २०२–१९५ ईसा पूर्व (७ वर्ष)

९. शतधन्वन् – १९५–१८७ ईसा पूर्व (८ वर्ष)

१०. बृहद्रथ – १८७–१८५ ईसा पूर्व (२ वर्ष)

पूर्व तुर्कस्तानातील पडझड झालेल्या एका बौद्ध स्तूपात, झाडांच्या सालीवर लिहिलेली काही बौद्ध हस्तलिखित इ.स. १८९० साली, दोन तुर्कांना सापडली. ती त्यांनी कुचा येथे असलेल्या बोव्हर नावाच्या ब्रिटिश एजंटला विकली. ही हस्तलिखिते इसवी सनाच्या चौथ्या शतकातील आहेत. त्यांना प्रसिद्धी मिळाल्यावर जगातील सर्व प्रगत देशात एक प्रकारचे चैतन्य निर्माण झाले.

मध्य आशियात आणखी काही हस्तलिखिते मिळण्याची शक्यता आहे असे वाटून रशिया, जर्मनी, फ्रान्स, इंग्लंड, चीन आणि जपान येथील संशोधकांनी पूर्व तुर्कस्तान अक्षरशः पिंजून काढला. तेथे त्यांना अनेक ठिकाणी प्राकृत आणि संस्कृत भाषेतील बौद्ध हस्तलिखिते सापडली.

इ. स. १९०८ साली, सर ऑरेल स्टेन या विद्वान संशोधकाला 'तुन–हुआड.ग' येथील गुहेत बौद्ध ग्रंथांचे एक मोठे ग्रंथभाण्डार सापडले. ह्या गुहेच्या प्रवेशद्वारावर एक भिंत उभारुन ती गुहा सीलबंद केली गेली होती. कदाचित हूण टोळ्यांच्या विध्वंसापासून ग्रंथ भाण्डार सुरक्षित रहावे म्हणून अकराव्या शतकात ती बांधली गेली असावी, असा विद्वानांना अंदाज आहे.

ती भिंत तोडल्यावर त्या गुहेत व्यवस्थीत रचून ठेवलेले हजारो बौद्ध ग्रंथ मिळाले. ग्रंथ लिहिण्यासाठी वापरण्यात येणारे हर तऱ्हेचे साहित्य सुद्धा तेथे सापडले. तेथील काही ग्रंथ पेट्रोग्रॅड, लंडन, ऑक्सफर्ड, कलकत्ता, बर्लिन, पॅरिस, टोकियो आणि पेकिंग येथे पाठवण्यात आले आहेत.

त्या ग्रंथाची संख्या खूपच मोठी आहे. त्यातील काही ग्रंथांचे संशोधन झाले आहे. पण अजूनही हजारो ग्रंथांचे संशोधन व्हावयाचे आहे. भारतात सुद्धा ग्रंथ भंडार ठेवून सीलबंद केलेल्या अशा गृहा असण्याची शक्यता आहे. त्यांचा शोध लागेल तो खरोखरच सुवर्ण दिवस ठरेल..

(सदरचा लेख हा या पुस्तकांची आपनास माहीती व्हावी म्हणुन लीहीला आहे. पूर्विचे ग्रंथलिखान हे ताडपत्रावर होत असे म्हणुन हा प्रतीकात्मक फोटो आहे.

या मीळालेल्या ग्रंथांची संख्या खुप मोठी आहे. अजुनही हजारो ग्रंथांचे संशोधन व्हावयाचे आहे. भारतात सुद्धा ग्रंथ भंडार ठेवून सीलबंद केलेल्या अशा गुहा असण्याची शक्यता आहे. सदरील लेख हा "महाराष्ट्रातील बुद्ध धम्माचा इतिहास या पुस्तकातुन.)

🦚🦚🦚🦚प्राचीन भारत में शिक्षा और ज्ञान का एक विशाल इतिहास है। हमारे प्राचीन भारत के २५ प्राचीन विश्वविद्यालय... दुनिया भर से हजारों प्रोफेसर और लाखों छात्र यहां रहते थे. 🙏 और कई विज्ञानों और विषयों का अध्ययन और अध्यापन करते थे। यहाँ पर कुछ प्रमुख प्राचीन विश्वविद्यालयों की जानकारी दी जा रही है:

१. नालंदा विश्वविद्यालय (Nalanda University) :–

स्थान :– बिहार

स्थापना : ५ वीं शताब्दी ईस्वी

विशेषता : यह बौद्ध शिक्षा का प्रमुख केंद्र था और इसमें विभिन्न विज्ञान, दर्शन, और धंम्म का अध्ययन किया जाता था। यहाँ पर १०,००० छात्र और २,००० शिक्षक थे।

२. तक्षशिला विश्वविद्यालय (Taxila University) :

स्थान : पाकिस्तान

स्थापना : ६ वीं शताब्दी ईसा पूर्व

विशेषता : यह भारत का सबसे प्राचीन विश्वविद्यालय माना जाता है। यहाँ पर चिकित्सा, कानून, कला, सैन्य विज्ञान आदि की शिक्षा दी जाती थी।

३. विक्रमशिला विश्वविद्यालय (Vikramshila University) :

स्थान : बिहार

स्थापना : ८ वीं शताब्दी ईस्वी

विशेषता : यह भी बौद्ध शिक्षा का प्रमुख केंद्र था।

४. ओदंतपुरी विश्वविद्यालय (Odantapuri University) :

स्थान : बिहार

स्थापना : ८ वीं शताब्दी ईस्वी

विशेषता : बौद्ध शिक्षा और साहित्य का प्रमुख केंद्र।

५. मिथिला विश्वविद्यालय (Mithila University) :

स्थान : बिहार

विशेषता : न्यायशास्त्र और तंत्र की शिक्षा के लिए प्रसिद्ध।

६. वल्लभी विश्वविद्यालय (Vallabhi University) :

स्थान : गुजरात

स्थापना : ६ वीं शताब्दी ईस्वी

विशेषता : यहां पर धर्म, कानून, और चिकित्सा की शिक्षा दी जाती थी।

७. सृंगेरी मठ (Sringeri Math) :

स्थान : कर्नाटक

विशेषता : अद्वैत वेदांत का प्रमुख केंद्र।

८. कांचीपुरम विश्वविद्यालय (Kanchipuram University) :

स्थान : तमिलनाडु

विशेषता : यहाँ पर तमिल साहित्य और दर्शन का अध्ययन किया जाता था।

९. पुष्पगिरी विश्वविद्यालय (Pushpagiri University) :

स्थान : ओडिशा

विशेषता : यह बौद्ध और जैन शिक्षा का केंद्र था।

१०. उज्जयिनी विश्वविद्यालय (Ujjayini University) :

स्थान : मध्य प्रदेश

विशेषता : यहाँ पर ज्योतिष, खगोल विज्ञान, और गणित की शिक्षा दी जाती थी।

११. कृष्णापुर विश्वविद्यालय (Krishnapur University) :

स्थान : पश्चिम बंगाल

विशेषता : विभिन्न विज्ञानों और संस्कृत की शिक्षा का केंद्र।

१२. नेल्लोर विश्वविद्यालय (Nellore University) :

स्थान : आंध्र प्रदेश

विशेषता : यहां पर धर्म और तंत्र की शिक्षा दी जाती थी।

१३. सोमपुरा विश्वविद्यालय (Somapura University) :

स्थान : बांग्लादेश

विशेषता : यह बौद्ध शिक्षा का प्रमुख केंद्र था।

१४. अमरावती विश्वविद्यालय (Amravati University) :

स्थान : आंध्र प्रदेश

विशेषता : बौद्ध और जैन शिक्षा का केंद्र।

१५. नागरजुनकोंडा विश्वविद्यालय (Nagarjunakonda University) :

स्थान : आंध्र प्रदेश

विशेषता : बौद्ध शिक्षा का प्रमुख केंद्र।

१६. रत्नागिरी विश्वविद्यालय (Ratnagiri University) :

स्थान : ओडिशा

विशेषता : बौद्ध धर्म और तंत्र का केंद्र।

१७. माल्कापुरम विश्वविद्यालय (Malkapuram University) :

स्थान : आंध्र प्रदेश

विशेषता : विभिन्न धर्मों और विज्ञानों की शिक्षा।

१८. त्रिसूर विश्वविद्यालय (Trissur University) :

स्थान : केरल

विशेषता : कला, साहित्य और ज्योतिष की शिक्षा।

१९. विजयपुरा विश्वविद्यालय (Vijayapura University) :

स्थान : कर्नाटक

विशेषता : धर्म, तंत्र, और ज्योतिष की शिक्षा।

२०. कादयर विश्वविद्यालय (Kadayar University) :

स्थान : तमिलनाडु

विशेषता : तमिल साहित्य और कला का अध्ययन।

२१. मयंकट विश्वविद्यालय (Manyaket University) :

स्थान : कर्नाटक

विशेषता : धर्म और तंत्र का प्रमुख केंद्र।

२२. उडीपी मठ (Udipi Math) :

स्थान : कर्नाटक

विशेषता : अद्वैत वेदांत और धर्म की शिक्षा।

२३. कण्णूर विश्वविद्यालय (Kannur University) :

स्थान : केरल

विशेषता : साहित्य, कला और ज्योतिष की शिक्षा।

२४. अन्नूरधपुर विश्वविद्यालय (Anuradhapura University) :

स्थान : श्रीलंका

विशेषता : बौद्ध धर्म और तंत्र का केंद्र।

२५. कंथालूर शाला (Kanthaloor Shala) :

स्थान : तमिलनाडु

विशेषता : विभिन्न विज्ञानों और तंत्र का प्रमुख केंद्र।

ये प्राचीन विश्वविद्यालय शिक्षा के उच्चतम मानकों के प्रतीक थे और यहाँ पर दुनिया भर से छात्र और शिक्षक ज्ञान प्राप्त करने और साझा करने के लिए आते थे।

इन संस्थानों में विभिन्न विज्ञान, धर्म, कला, और तंत्र की शिक्षा दी जाती थी, जो भारत की समृद्ध सांस्कृतिक और बौद्धिक धरोहर का हिस्सा हैं।

साभार🙏